[rst]:

Shadowbook

(das Schattenbuch)

Schnellere Automatismen und erweitertes Handeln



Gewidmet krolik26 und allen anderen „Geistern im Netz“.

4. Auflage (September 2009)

Vorwort:
Dieses Buch versteht sich als Synthese aus unterschiedlichen Techniken. Ich möchte an dieser Stelle darauf aufmerksam machen, das der Sinn nicht darin liegt, Menschen zu verletzen oder schlechtes zu tun. Für dieses Buch war weitläufige Recherche und Jahrelanges ausprobieren und Sortieren wie Aussortieren von Ansätzen und Techniken notwendig. Bitte respektieren Sie die viele Arbeit, indem Sie das hier vermittelte Wissen einsetzen, um sich und die Welt zu verbessern.

Sie sollten sich für dieses Buch Zeit einplanen – es hastig herunterzulesen ist nicht angedacht. Die einzelnen Techniken sollten ausprobiert werden, und ich bitte darum, das System für sich selbst zu erweitern und einen „Eigenen Stil“ zu entwickeln, während Sie sie zu ihrem Repertoire hinzufügen. Ich möchte weiterhin darauf hinweisen, dass ich keine Verantwortung für die Folgen des Lesens dieses Buches übernehme. Des weiteren sei darauf hingewiesen, das sich die Techniken häufig miteinander Kombinieren lassen oder einen Bezug zueinander haben. Ziel ist es, Ihre Automatismen zu verbessern und Ihren Psychischen und Sozialen Handlungsrahmen und -umfang zu erweitern.

Inhalt

Abschnitt 1 – Grundlagen

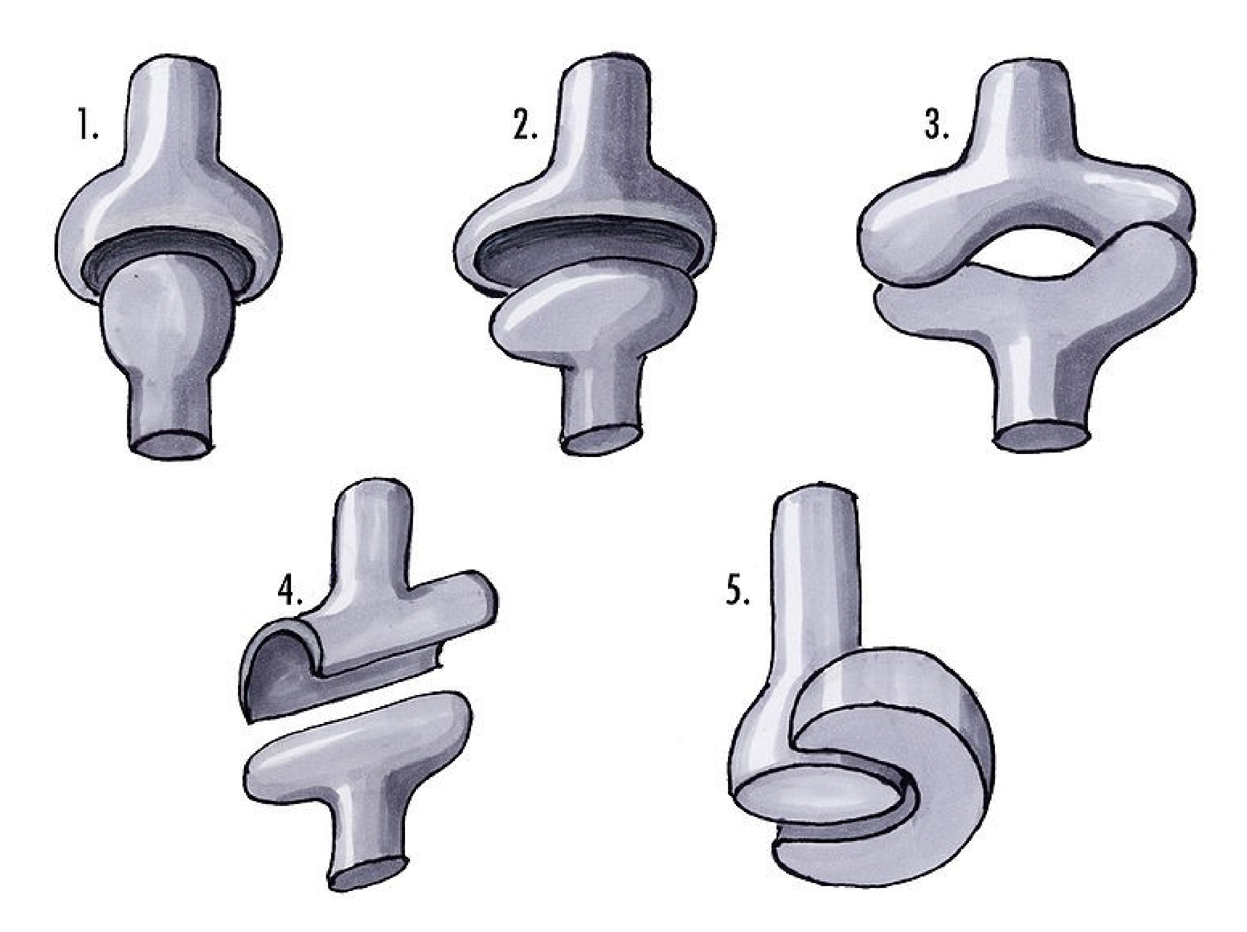
Kapitel 1 – Bewegungslehre I

Jeder Mensch verfügt über eine „motorische Bildung", über Bewegungmuster und Körpernahe Fähigkeiten wie z.B. Automatismen und Balance. Er entwickelt im Laufe des Kennenlernens der Möglichkeiten seines Körpers immer differenziertere „Bewegungsprogramme". Es bilden sich aus dem Greifreflex differenzierte Greif- und Bewegungsschemen für andere Gelenke im Körper (zunächst strampeln). Als nächstes wird das Daumengelenk als Scherbewegung zum Greifreflex verstanden, und die Bewegungsprogramme übertragen sich wieder auf andere Körperpartien. Später wird das Daumengelenk als Kugelgelenk erkannt, und es werden der Reihe nach die Kugelgelenke erschlossen. Nun wird das Kind bald laufen lernen können. Diese Bewegungsprogramme haben Gemeinsamkeiten und Unterschiede – zum Beispiel ähnelt das Gelenk der Ellbogen den Kniegelenken, jedoch ist die Richtung der Beweglichkeit eine andere. Die Kugelgelenke am Ansatz von Armen und Beinen sind ebenfalls ähnlich, jedoch anders ausgerichtet. Zu Beginn der Bildung der Bewegungsprogramme findet ein Transfer und eine Anpassung an die jeweilige Anatomie der Körperteile statt. Diese „Routinen" erweitern sich kontinuierlich über die Lebensspanne des Menschen. Ungeübte Bewegungen erkennt man an der nicht optimierten Nutzung der Gelenke und somit der Steuerprogramme der Muskeln, die für die Bewegung der jeweiligen Gelenke oder Gelenkpartien zuständig sind. Fließende Bewegungen, Effektive Nutzung der Gelenke und fehlende „Überbewegung", also unnötig „ausführliches" vollführen einer Bewegung, zeugt von einem Optimierten Bewegungsprogramm für die jeweilige Anwendung.

Das Etablieren eines Lerntransfers von einer Tätigkeit zur Anderen ist die Grundlage ausgereifter Bewegungsprogramme. Je naheliegender der Transfer ist, desto effektiver gelingt er und desto schneller zeigt er Resultate. Zum Beispiel kann man durch schnelleres Tippen am Computer kaum ein besserer Fahrradfahrer werden – jedoch fährt man in einem Liegerad mit Sicherheit besser, wenn man vorher das oben genannte Fahrrad gut fahren konnte.

Die Transfertechniken, um von einer Anwendung zur nächsten zu gelangen sind folgende:

- Spiegelung (z.B. zum Wechseln der Körperseite)
- Drehung um alle Möglichen zwei- und dreidimensionalen Achsen
- Mehrfache Spiegelung und Drehung
- Präzisieren: Differenzierung durch Projektion eines Prinzips auf mehrere kleinere
- Einheiten mit anschliessender Anpassung an die jeweiligen Gegebenheiten
- Abstrahieren: Das jeweilige spezifische Bewegungsprogramm auf eine grössere Einheit Anwenden, gegebenenfalls um es später wieder zu präzisieren oder umgekehrt.



Echte Gelenke:
1-Kugelgelenk; **2**-Eigelenk; **3**-Sattelgelenk; **4**-Scharniergelenk; **5**-Zapfengelenk

Des weiteren macht es Sinn, den Körper geometrisch zu unterteilen, also in einem einfachen Fall in Links / Rechts oder Oben / Unten, oder beides Gleichzeitig. Es kann hier auch wesentlich Präziser vorgegangen werden, und es bieten sich verschiedene Runde oder Eckige Einteilungen an, die man allerdings auch irgendwann wieder innerlich zusammenfügen sollte (abstrahieren) um sie dann später wieder in ihre Bestandteile zerlegen zu können. Ein schönes Beispiel für eine abstrahierte Sicht ist dieser berühmte Entwurf von Leonardo Da Vinci:

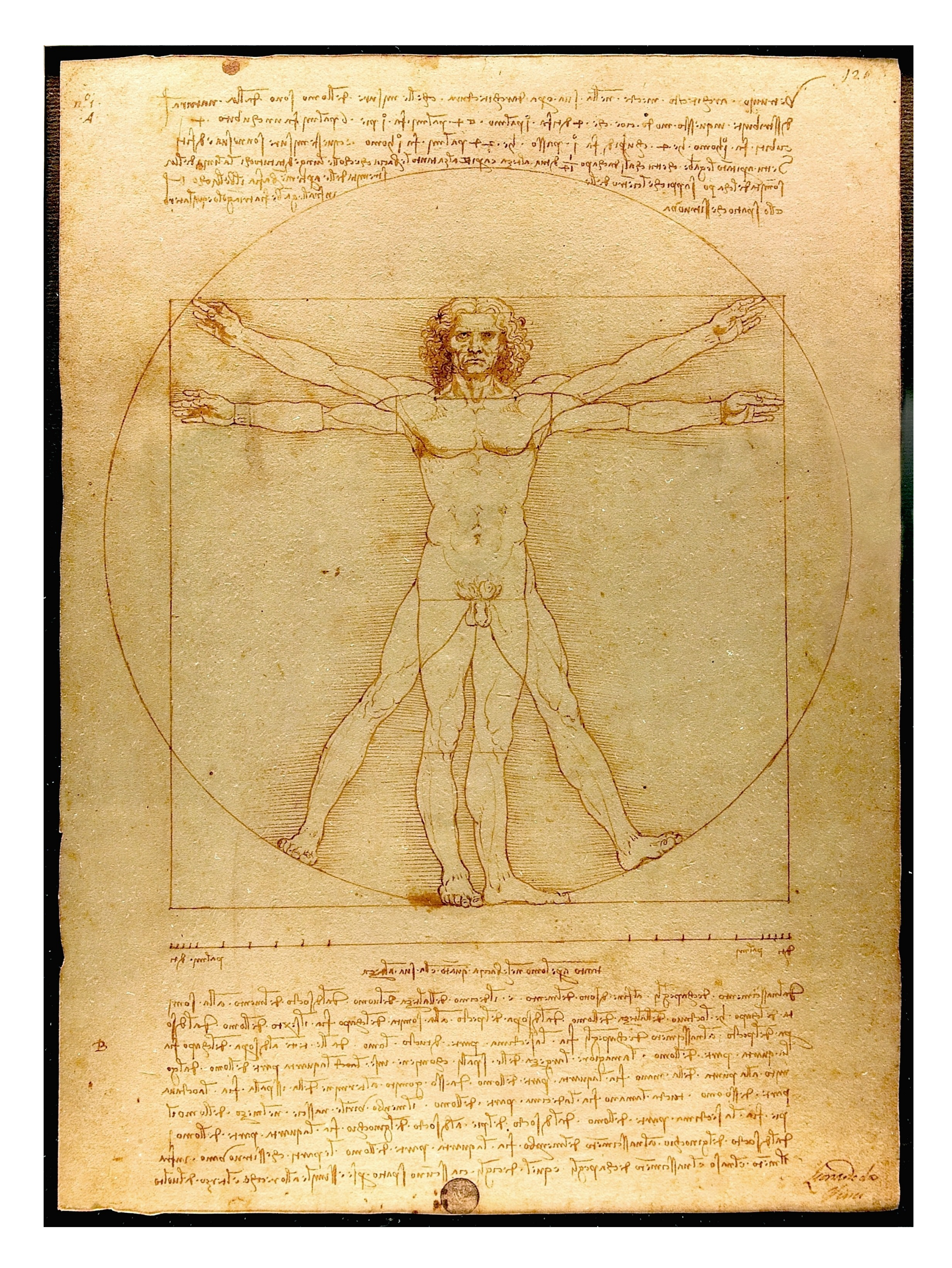


Abb 1: "Proportionsschema der menschlichen Gestalt nach Vitruv" von Leonardo da Vinci (1485/90, Venedig, Galleria dell' Accademia) - Dieses Beispiel verbindet mehrere Ansätze zur Anwendung von abstrahierter Körpergeometrie.

Bei Anwendung dieser Bewegungslehre und dieser Techniken entwickelt man ein Gefühl dafür, welche Bewegung zu welcher weiteren Bewegung führen kann, und lernt seine Körperbewegungen kennen. Des weiteren „schreibt“ man seine Bewegungsprogramme „weiter“ und gelangt letztendlich zu fließenderen und weniger redundanten Bewegungsabläufen für alle Aufgabenbereiche.
Bedeutsam ist hier, die Grenzen der dem Körper möglichen Bewegungen, gesetzt durch Gelenke sowie Sehnen und Gewebe, genau zu kennen. Es ist auch wichtig zu wissen, welche Bewegung mit welcher Geschwindigkeit ausgeführt werden kann (bis zu welcher Bewegungsgrenze). Dies bildet, neben dem Lerntransfer, die „Datenbasis“, aufgrund welcher unsere Individuellen Bewegungsprogramme entscheiden, welche Bewegung wann und wie ausgeführt wird und werden kann, und bei welcher Positionierung der Gliedmaßen welche Bewegung bis zu welchem Grad möglich ist.

Kapitel 2 – Mentaltechniken

1 - Abstraktion und Differenzierung

Abstraktion bezeichnet das finden eines Überbegriffes. Ein Fahrrad und ein Auto sind beides Fortbewegungsmittel. Hat man differenziert, also z.b. Oberarm / Unterarm / Hand, kann man dies wieder zu „Arm“ zusammenfassen, genauso können Abstrakte Begriffe zu noch abstrakteren Begriffen verbunden werden oder auch wieder in Bestandteile differenziert bzw. auch präzisiert werden (Differenzierung von Arm wäre Oberarm / Unterarm / Hand, Präzisierung wäre das „Herausgreifen“ eines einzelnen Teiles, z.B. Hand).

Das Verknüpfen von Abstrakten Begriffen, sei es direkt oder indirekt, kann dazu führen, dass das Gehirn mehr und mehr mit Interpretationsprozessen ausgelastet wird und somit eine Trance induzieren. Diese kann dann durch Präzisierung Schritt für Schritt aufgelöst werden (wobei die Interpretationsprozesse einer nach dem anderen beendet werden).Hierbei kann über die Verschachtelungen der Bedeutungsebenen eine Art Suggestion erstellt werden, ein Interpretationsprozess der nur teilweise beendet wird und dann im Geist des Gesprächspartners „weiterläuft“ bzw. Das Gesamte Konstrukt als „Gedankengebäude“. Wichtig ist hierbei die Reihenfolge sowie die Attributierungen, die den einzelnen Präzisierungen zuteil werden, sowie natürlich die Auswahl dieser, um den Sinnzusammenhang zu erzeugen.

2 – Repräsentationssysteme

Beinahe jedes Wort kann auch einem Sinnessystem zugeordnet werden.
Der Mensch hat folgende Hauptsinne:

Visuell - sehen
Auditiv - hören
Kinesthetisch – fühlen
Gustatorisch - schmecken
Olfaktorisch -riechen
sowie einige weniger häufig vorkommende Wahrnehmungsebenen wie z.B. Haptisch(Beiß / Essgefühl).

Es wird davon ausgegangen, das Menschen dazu neigen, einen dieser Sinne zu bevorzugen – wenn jemand häufig einen Satz mit „Ich sehe, du ...“ beginnt, ist anzunehmen, das er/sie primär mit der Visuellen Ebene arbeitet. Öfter haben einzelne Wörter auch eine „Zusammensetzung“, einen prozentualen Anteil verschiedener Repräsentationssysteme. Ausserdem wird häufig ein Sinnessystem „sekundär bevorzugt“, Ja sogar die Tertiäre Reihenfolge „zählt“ noch.

Beispiele für einzelne Repräsentationssysteme:

Visuell: sehen, farblich, kontrastreich, bunt, grau
Auditiv: hören, laut, leise, klingen, schwingen
Kinestethisch: fühlen, spüren, kribbeln, streicheln
Gustatorisch: schmecken, bitter, sauer, süß
Olfaktorisch: riechen, duften, stinken
Haptisch: passen, biss

3 – Metaphorische Bedeutungen
Ein grosser Teil der Psychologie arbeitet mit der Vorstellung, das praktisch unser kompletter Sprachlicher Output Metaphorische Bedeutungen hat. Sigmund Freud ging zum Beispiel davon aus, das man beinahe jeden Satz in einen angenommenen Sexuellen Kontext stellen kann. So wäre „Wollen Sie auch noch ein wenig Sahne?“ ein Hinweis auf eine Ejakulation, sowie eine Frage nach der sexuellen Vereinigung et cetera.
Jung hat in einem Teil seiner Werke mythische Themen assoziiert, z.B. den Helden-Epos, sowie diverse Leitthemen in der Legenden- und Geschichten-Bildung der Menschheit.
Man hört immer wieder von einem Helden(mythos), die wunderbare, wenn auch armselige Geburt eines Helden, die frühen Anzeichen seiner übermenschlichen Stärke, seinen raschen Aufstieg zu Ansehen oder Macht, seinen Siegreichen Kampf gegen die Mächte des Bösen, seine Anfälligkeit für die Sünde des Stolzes (Hybris) und seinen Surz durch Verrat oder durch ein „heldenhaftes“ Opfer, das mit seinem Tod endet (vgl. C.G. Jung – Der Mensch und seine Symbole, S. 110)

Häufig wird auch einfach ein Schema etabliert, welches sich mit „Daten“ füllt, um wieder unterbewusst zu werden. Ein simples Beispiel für ein solches Schema finden Sie in *Kapitel 10*.

Kapitel 3 - Meditation I

Die Versenkung in Meditation führt zu einem ruhigen und Klaren handeln und zu einem zufriedeneren Leben. Als Nachteil wäre zu erwähnen, dass sich, wenn man bisher nicht meditiert hat, häufig eine „Umstellungsphase“ einstellt.

1 -Eine ruhige Umgebung
Suchen Sie sich zum Meditieren ein ruhiges Plätzchen, irgendwo wo Sie nicht gestört werden und ein niedriger Geräuschpegel herrscht.

2 -Ein ruhiger Geist
Es geht darum, einen möglichst ruhigen inneren Zustand zu erreichen und sich von Ablenkung zu befreien. Sie können, im Meditationssitz (Lotussitz) oder auch einfach mit gekreuzten Beinen sitzend, mit geschlossenen Augen, nicht vollständig verhindern, dass sie immernoch versuchen, Gedanken nachzugehen oder in Kommentaren zu denken.
Dies wird akzeptiert. Wenn Sie zu Anfang versuchen, sich auf Ihren Atem zu konzentrieren, müssen Sie die aufkommenden Gedanken akzeptieren, denn sich diese zu verbieten, führt nur zu einem weiteren Gedanken. Den Gedanken akzeptieren Sie, jedoch zieht er natürlich vorüber, und Sie kehren zum Atmen zurück.

Kapitel 4 Kampfkunst und Auseinandersetzung I

Die Beschäftigung mit Kampfkünsten führt Schritt für Schritt zu einer Perfektion darin, nicht in Körperliche Auseinandersetzungen zu geraten, und auch in Verbalen Auseinandersetzungen besser bestehen zu können. Wenn Sie es vermeiden, eine angriffslustige oder eine Opferhaltung einzunehmen, kommen Sie schon in wesentlich weniger Auseinandersetzungen hinein, da beide Schemata auf unterschiedliche Weise provokant wirken. Angst und Aggression werden über die unterschiedlichsten Wahrnehmungskanäle Wahrgenommen. Machen Sie sich ihre Fertigkeit, mit der Situation umgehen zu können, bewusst. Oder wie eine alte Kampfkunst-Weisheit lautet: Angriff und Flucht sind eins. Wenn Sie Ihren inneren Kampf schon gekämpft haben, kann ihnen kaum jemand etwas anhaben.

Kapitel 5 Bewegungslehre II

Bewegungen sind Situationsabhängig – Aktion und Reaktion. Im Laufe eines Bewegungsablaufes wird daher häufig korrigierend eingegriffen, oder auch das gesamte Konzept geändert (und alle Stufen dazwischen). Vor allem wenn andere Menschen beteiligt sind, die wir nicht komplett berechnen können, erfordern die Gegebenheiten häufig eine Wahl aus den zur Verfügung stehenden Abläufen aus der eigenen Bewegungslandkarte. Diese „Landkarte“ sollte ständig erweitert werden. Jede Technik vergrößert die Anzahl der Optionen, die dann nach einer Effektivitätsanalyse wieder eingeschränkt werden kann. In den Kampfkünsten wird zumeist versucht, eine Zusammenstellung von Techniken zu finden, die sich durch Ergänzung zu einem möglichst perfekten System zusammenfügt. Unter anderem daraus sind viele Stile entstanden, häufig wurde jedoch auch die Natur beobachtet. Durch Nachahmung der Techniken verschiedener Tiere wurden Unterstile gebildet, und es hat sich herausgestellt, dass die Nachahmung der Bewegungskonzepte eines in der Natur vorkommenden überlegenen Gegners eines Tieres zumeist auch zu einem Konzept führt, welches dem ersten System überlegen ist (im Kung Fu sehr verbreitet). Man sollte sich also Gedanken über zusammenhänge zwischen Menschen und Tieren machen. Der Mensch ist in der Lage, zahlreiche Aspekte verschiedener Tiere, wie Körperbewegungsprogramme, sowie Atmung et cetera zu immitieren. Dies versetzt ihn in die Lage, die natürlichen „Erfolgsrezepte“ der Tiere zugänglich zu machen. Am Ende Imitieren jedoch wieder Menschen andere Menschen.

Kapitel 6 Mentaltechniken II

Die Macht der Vorstellungskraft
Die Vorstellungskraft ist das mächtigste, womit ein Mensch arbeiten kann. Sie bestimmt, wie gut wir agieren können, sie bestimmt die Handlungsmöglichkeiten.

1 - Projektion
Der Ausgangspunkt der hier erläuterten Projektionstechnik ist eine „Karte“.
Stellen sie sich zum Beispiel vor, sie stehen in einem Dorf, von welchem Sie grob die Straßenkarte kennen. Sie können nun diese Karte über die sich ihnen dreidimensional darstellende Umgebung legen. Nun können Sie aus der Karte den Straßenverlauf ableiten, obwohl Sie z.B. eine Querstraße gar nicht im direkten Sichtfeld haben. Da auf der Straßenkarte natürlich Details fehlen (einzelne Häuser oder z.B. die Antenne auf einem Hausdach), haben Sie sich nun eine Vereinfachung der Realität herangenommen, die Ihnen diese Realität vereinfachend erklären kann. Diese Technik kann allerdings noch auf vielen weiteren Ebenen Anwendung finden – Sie stellen sich zum Beispiel das Abbild eines Skelettes in einem Menschen vor, während dieser vor ihnen Steht. Dies ist mit praktisch jeder vereinfachenden Darstellung möglich. Wichtig ist die Vereinfachung (Karte), das Ziel der Karte (Strassenzüge, Menschlicher Körper etc.) und der Vorgang der

aktiven visuellen Projektion unter Zuhilfenahme des eigenen „geistigen Auges“.

2 - Modifikation
Erschließen Sie sich die Realität, indem Sie Modifikationen durchspielen. Fragen Sie sich: Auf welchen Ebenen kann ich zum Beispiel ein Symbol oder Logo Manipulieren, um entweder alle Bedeutungsebenen zu erschließen oder um es einfach nur zu korrigieren? Mögliche Veränderungen sind z.B.:

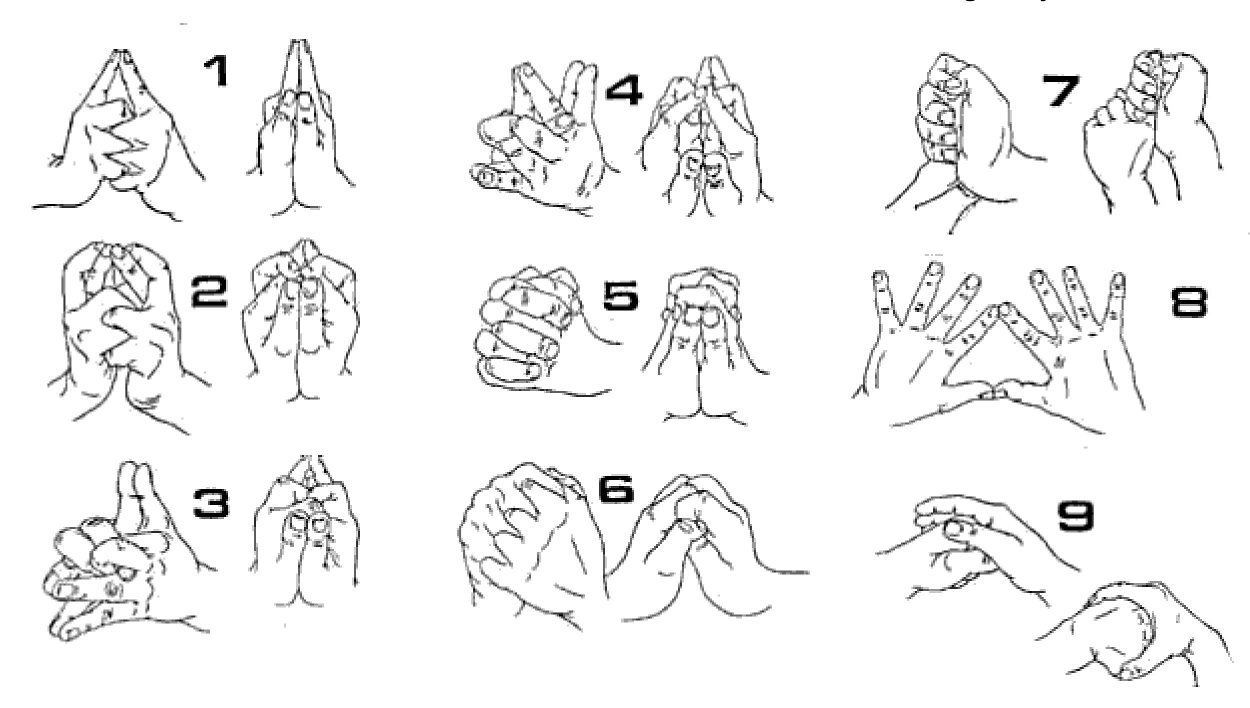
–Zurechtrücken
–Invertierung
–Spiegelung
–Rotation (2d / 3d)
–Differenzierungen
–Gemeinsamkeiten
–Austauschen oder Austauschbarkeit von Bestandteilen

Mein Appell an dieser Stelle an Sie ist: Schaffen Sie sich immer eigene Geistige Möglichkeiten. Diese Techniken sind dazu geeignet, Ihren Handlungsspielraum und Ihre Kreativität zu erweitern. Aus der Kartenprojektion ergibt sich reichlich für das Unterbewusstsein abrufbares Material, die Symboltransformation (z.B. vom Windows Arbeitsplatz) kann zur Erstellung einer gut ausgebildeten Gestensprache zu der jeweiligen Thematik genutzt werden.

Als Beispiel das Symbol für den Microsoft(R) Windows(R) Arbeitsplatz: Das Symbol ist nicht symetrisch. Modifizieren Sie dieses Symbol mit Ihrem geist zur vollkommenen Symetrie.

Kapitel 7 Meditation II

Eine weitere unter Zahlreichen Meditationstechniken ist die Verwendung von Fingermudras. Dies sind Sets aus einzelnen Handhaltungen (beider Hände) die eingenommen werden, wobei man sich in Versenkung begibt. Im Ninjutsu zum Beispiel wird ein Set aus 9 Fingermudras Namens „Kuji-Kiri“ bzw. genauer „Kuji-In“ verwendet. Diese Techniken gelten jedoch als relativ „gefährlich“, da es schwer ist, sich zu beruhigen wenn man gleichzeitig seinen Körper einsetzt, und sie eher dazu geeignet sind, einen Fluss von Gedanken zu erzeugen. Die Beruhigung dieses Flusses trotz der Fingerhaltung ist ein Ziel dieser Techniken. Außerdem etabliert sich dabei ein „Anker“- artiges System.



1) 臨 (Rin): Hände zusammen, Finger verschränkt. Der Zeige- (manchmal Mittel-) Finger grade und aneinander gedrückt.
2)兵 (Pyō): Hände zusammen, Kleine und Ringfinger verschränkt (meist zur innenseite). Zeigefinger und Daumen noch oben gezogen und zusammengedrückt, Mittelfinger berühren sich über den Zeigefingern.
3)闘 (Tō): Hände zusammen, Zeigefinger kreuzen sich, um den gegenüberliegenden Ringfinger zu berühren, Mittelfinger kreuzen sich über ihnen. Ring- und Mittelfinger sind grade. Spitzen der Ring- und Kleinen Finger berühren sich, Ringfinger von den Mittelfingern abgespreizt, Kleine Finger von den Ringfingern abgespreitzt.
4)者 (Sha): Hände zusammen, Ringfinger Verschränkt, Mittelfinger verschränkt. Zeige- sowie Ringfinger und Daumen gerade, Spitzen berühren sich.
5)皆 (Kai): Hände zusammen (wie beten in der Kirche).
6)陣 (Jin): Hände zusammen, finger verschränkt, auch hier die Fingerspitzen in der Mitte.
7)列 (Retsu): Die Linke Hand formt eine Nach oben zeigende Faust, der Zeigefinger ist gerade. Die rechte Hand umschließt den Zeigefinger, und der Daumen drückt auf die spitze des linken Zeigefingers.
8)在 (Zai): Hände vor Ihnen gefächert halten, Daumen und Zeigefinger berühren sich.
9)前 (Zen): Die Hände formen einen Kreis, Daumen oben und die restlichen Finger unten, rechte Hand überlappt die Linke bis zu den Ansätzen der Finger.

Die Bedeutung der einzelnen Handhaltungen nach Stephen K. Hayes:

•Rin – Strength

•Pyō / Hyō - Channel

•Tō - Harmony
•Sha - Healing
•Kai - Sense of Danger
•Jin - Reading of thoughts.
•Retsu - Control space and time.
•Zai - sky or elements control.
•Zen - enlightenment.

Bezüglich dieses Bereiches möchte ich auf den hohen Wert der Selbsterfahrung hinweisen.

Es gibt eine Ganze Reihe von Fingermudras und Systemen daraus, Sie alle haben neben dem Meditativen Charakter durchaus Hypnotische und vor allem Konditionierende, Autosuggestive Elemente. Die Beschäftigung mit diesen Systemen ist mit Sicherheit gewinnbringend, Sie sollte jedoch mit guter Anweisung ausgeführt werden. Das Auflisten dieser Systeme würde den Rahmen dieses Buches sprengen. Im Grunde wird eine Fingerhaltung eingenommen (auch mit Verschränkungen der Finger etc.) und die Meditation verknüpft sich mit der Finger- und Handhaltung.

Des weiteren kann dieses System zur Etablierung und Interpretation von Gestik-Systematiken eingesetzt werden (auf diesen Satz kann man Kim Ashida recht gut kurzfassen). Die Hände tendieren, selbst bei Menschen die diese Meditationsform nicht ausführen, zu den entsprechenden Haltungen, wenn sich in ihrem Handeln ein entsprechner oder ähnlicher Zusammenhang ergibt.

Die Meditation mit Fingermudras könnte man als eine Art Aufgabenstellung innerhalb einer Meditation bezeichnen. Besonders die Ninjutsu Techniken werden gerne zur Vorbereitung auf einen Kampf oder eine Auseinandersetzung verwendet.

Kapitel 8 Mentaltechniken III

1 – Anker

Ein Anker Besteht aus der erzeugten Assoziation zwischen Vorstellungen und Ereignissen aus unterschiedlichen Repräsentationssystemen. Er stellt eine Ereigniskette quer durch die Repräsentationssysteme dar, deren Startpunkt der eigentliche Anker bzw. Trigger ist. Sie können also bei sich oder bei anderen zum Beispiel eine Berührung an einer bestimmten Stelle an einen emotionalen Zustand oder einem weiteren Sinneseindruck ankern. Dies ist eine Wichtige Grundlage zur Bildung Ihres Hypnosischen Systems. Wichtig ist, das sich der Anker und die geankerte Vorstellung im Repräsentationssystem unterscheiden. Häufig werden Berührungen als Trigger eingesetzt. Das Auslösen des Triggers ruft das Ziel / die Ziele des Ankers im Geist auf. Die Löschung eines Ankers geschieht über sogenanntes „Kollabieren“ mit einem Zweiten Anker. Diese Anker werden zunächst abwechselnd getriggert und dann beide gleichzeitig. Nun kollabieren die beiden Anker aneinander und die Trigger sind wieder „frei“. Dies ist anfänglich auf einen selbst, und dann natürlich auch auf andere anwendbar. Der Unterschied in den Repräsentationssystemen macht diese Anker zu einem Natürlichen Schema.

2 – Matching und Mismatching

Als „Matching“ bezeichnet man die Annäherung an sein Gegenüber durch Imitation bis zu einem Gewissen Grad. Man nimmt z.B. eine ähnliche Haltung ein, oder verwendet ähnliche Gesten oder Stimmlagen. Dies dient dazu, erstens eine gute Gesprächsathmosphäre herzustellen („auf einer Wellenlänge“), und zweitens um sich besser in das Gegenüber hineinzudversetzen. Mismatching ist die Einnahme einer deutlich unterschiedlichen oder Konträren Haltung. Man kann nun z.B. Atem und Körperhaltung angleichen, wobei man vermeidet, das das Gegenüber sich „nachgeäfft“ fühlt, und wenn das Gegenüber zum Beispiel zu einer Ansicht driftet, die man nicht teilt, geht man entweder aus dem Matching heraus oder ins Mismatching. Menschen haben auch die grundsätzliche Eigenschaft, zum Matching oder zum Mismatching zu tendieren. Probieren Sie Matching- und Mismatching an ihrer Umgebung aus, es ergeben sich zumeist ganze Sequenzen und natürlich Unterbrechungen. Nützlich hierbei ist der sogenannte Perspektivische Wechsel, man versucht sich, um die Empathie zu steigern, in den Geist eines Gesprächspartners „hineinzudenken“. Die Ergebnisse dieses Prozesses können zum Matching, oder auch zum bewussten Mismatching verwendet werden.

Kapitel 9 Kampfkunst und Auseinandersetzung II

1 – Die Einstellung

Die eigentliche Kunst des Kampfes ist, nicht kämpfen zu müssen. Indem man die „Aggressionsprogramme“ seines Gegenübers erkennt, bevor es zu einer Auseinandersetzung kommt, kann man diese schon verhindern. Man kann bewusst die Fallstricke vermeiden, die zu einer Auseinandersetzung führen würden. Man kann diese Aggressionsprogramme zum Beispiel erschliessen, indem man die Körperhaltung und das Bewegungsprogramm und die zugehörigen Sequenzen aus kleinen Andeutungen der Bewegungen etc. interpretiert. Mit ein wenig Übung kann man sich auf seine Gesellschaft so kalibrieren und sich so verhalten, das man das Aggressionsschema des Gegenübers nicht auslöst. Sollte dies dennoch passieren, sollte man in jedem Fall probieren, die Situation wieder zu beruhigen. Die wirkliche Herausforderung bei dieser Technik ist, wenn die Aggressionsprogramme von zwei anderen Personen Kollidieren. Führen Sie im Geiste die Gesten und angedeuteten „Großen Bewegungen“ Ihres Gegenübers fort, und überlegen Sie sich, auf welche Bewegungs- oder auch Kampfabläufe sie hinauslaufen. Aggressive Körpersprache beinhaltet angedeutete Angriffe (auch in den persöhnlichen Abstandsbereich des Gegenübers rasch einzudringen), und eine ausladende Vergrößerung des eigenen Abbildes.

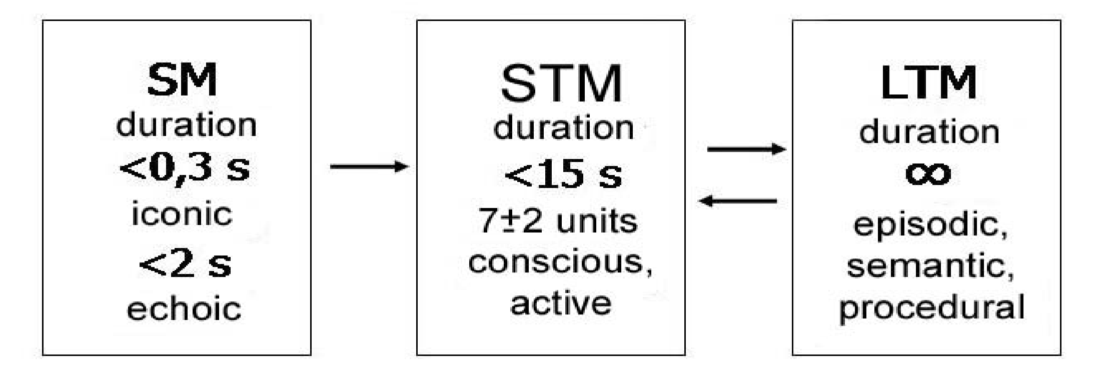
2 – Training

Das Training der Kampfkünste stellt sich unterschiedlich dar – je nach Stil gibt es unterschiedliche Methodiken. Zum Beispiel werden im Ninjutsu viele Techniken einfach nie an Sparring – Partnern geübt, da dies enorme Risiken beinhalten würde. Eine alternative dazu stellt ein Kampf „auf Touché“ dar, man führt eine Technik also soweit aus, wie man kann ohne den Partner wirklich zu treffen – höchstens zu berühren oder dem Körper sehr nahe zu kommen. Man sollte jedoch auf jeden Fall „Auseinandersetzungen auf Probe“ machen, damit man lernt, das „Kampfprogramm“ eines realen Gegenübers zu bekämpfen und zu interpretieren. Schattenkämpfe mit eingebildeten Gegnern können eher dem Ausfechten eines „Inneren Kampfes“ in einem selbst dienen.

Des weiteren sei gesagt, das Kampfkunst Meister durchaus ihre Tricks haben, wenn man sich einmal die Zeit nimmt, und die Trainings mit zum Beispiel der Bewegunslehre aus diesem Buch durchgeht, kann man manchmal aus dem Vermittlungsprozess einiger weniger Techniken unglaublich viel auf diverse andere Techniken des selben Stils schliessen.

Eine Technik beinhaltet immer mehrere andere, wenn Sie gespiegelt, gedreht, verändert oder in Relation zu anderen Techniken eines Stiles gesetzt wird. Des weiteren können auch mehrere Gegner durch einen einzigen ersetzt werden und umgekehrt, der Fantasie sind kaum Grenzen gesetzt (siehe Kapitel 1).

Kapitel 10 Gedächtniss



Der Mensch Verfügt über 3 Gedächtnißspeicher, das Kurzzeitgedächtniß, dass Arbeitsgedächtniss (welches 5-9 Repräsentationsprozesse gleichzeitig bewältigen kann, je nach Person), und das Langzeitgedächtniß, in dem das Wissen, was wir auf Dauer behalten, verakert wird. Dies Geschieht über Gespeicherte Assoziation und Verankerung mit schon gelernten Mustern.

Kapitel 11 Energie und Balance von Energie I

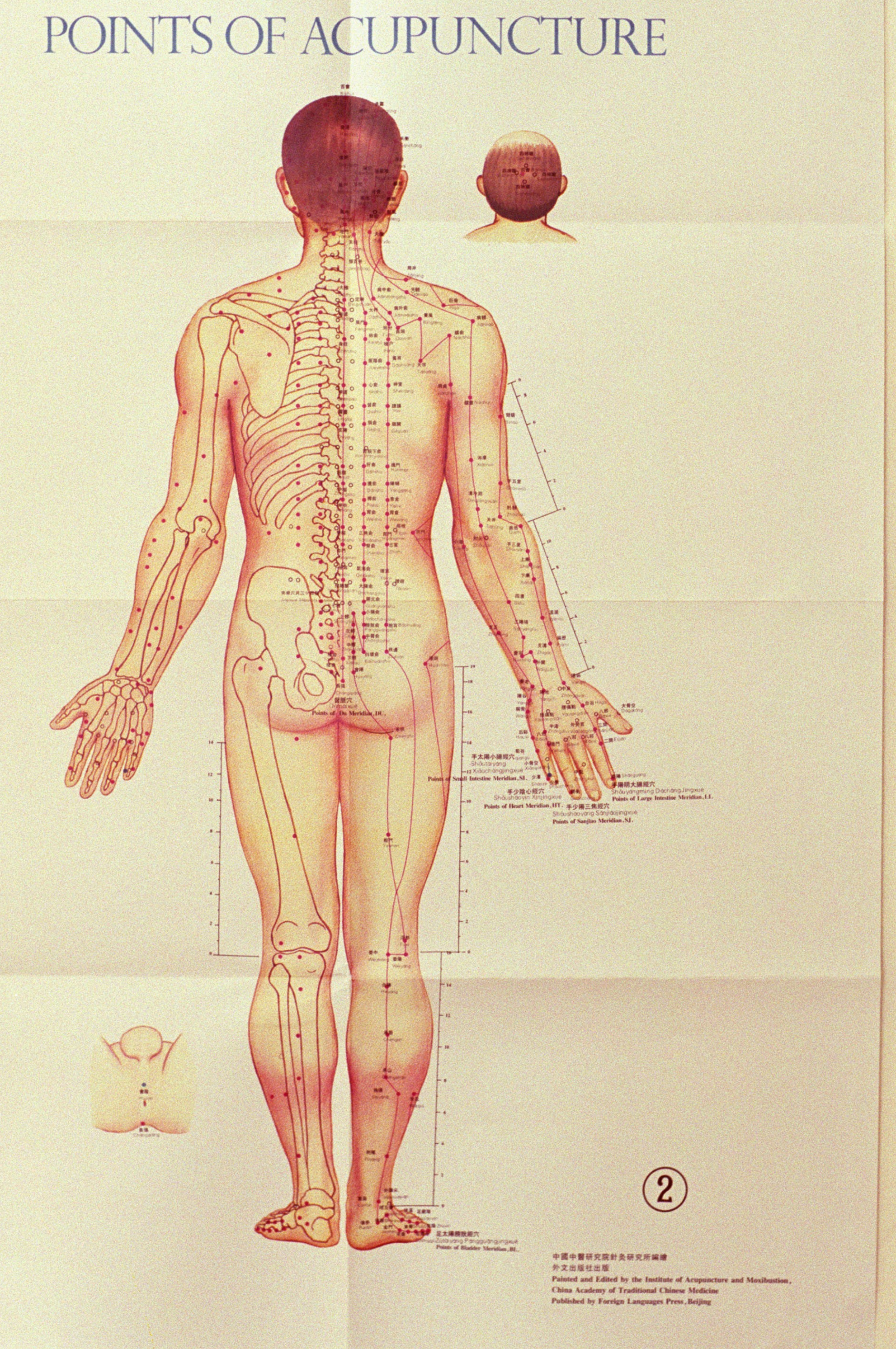
Der Mensch besitzt eine innere Energie. Diese Energie ist unter vielfältigen Namen bekannt, z.B. Chi (Qi) oder Orgon. Diese Energie durchfließt den gesamten Körper und

kann auf vielfältige Weise dirigiert und Balanciert werden. Zum Beispiel die Akkupunktur und Akkupressur bietet eine Technik, mit deren Hilfe diese Energie durch auf Karten (siehe Projektion von Karten) verzeichnete „Leitungen“ (Meridiane etc.) geleitet und ausbalanciert werden kann. Auf den folgenden Seiten einige dieser Karten. Beachten Sie, dass die darauf verzeichneten Punkte auch zur Akkupressur (Druck mit der Fingerspitze) geeignet sind, und daß ein Punkt, wenn er zur Heilung nützlich ist, druckempfindlich wird. Hier die Karten:

->

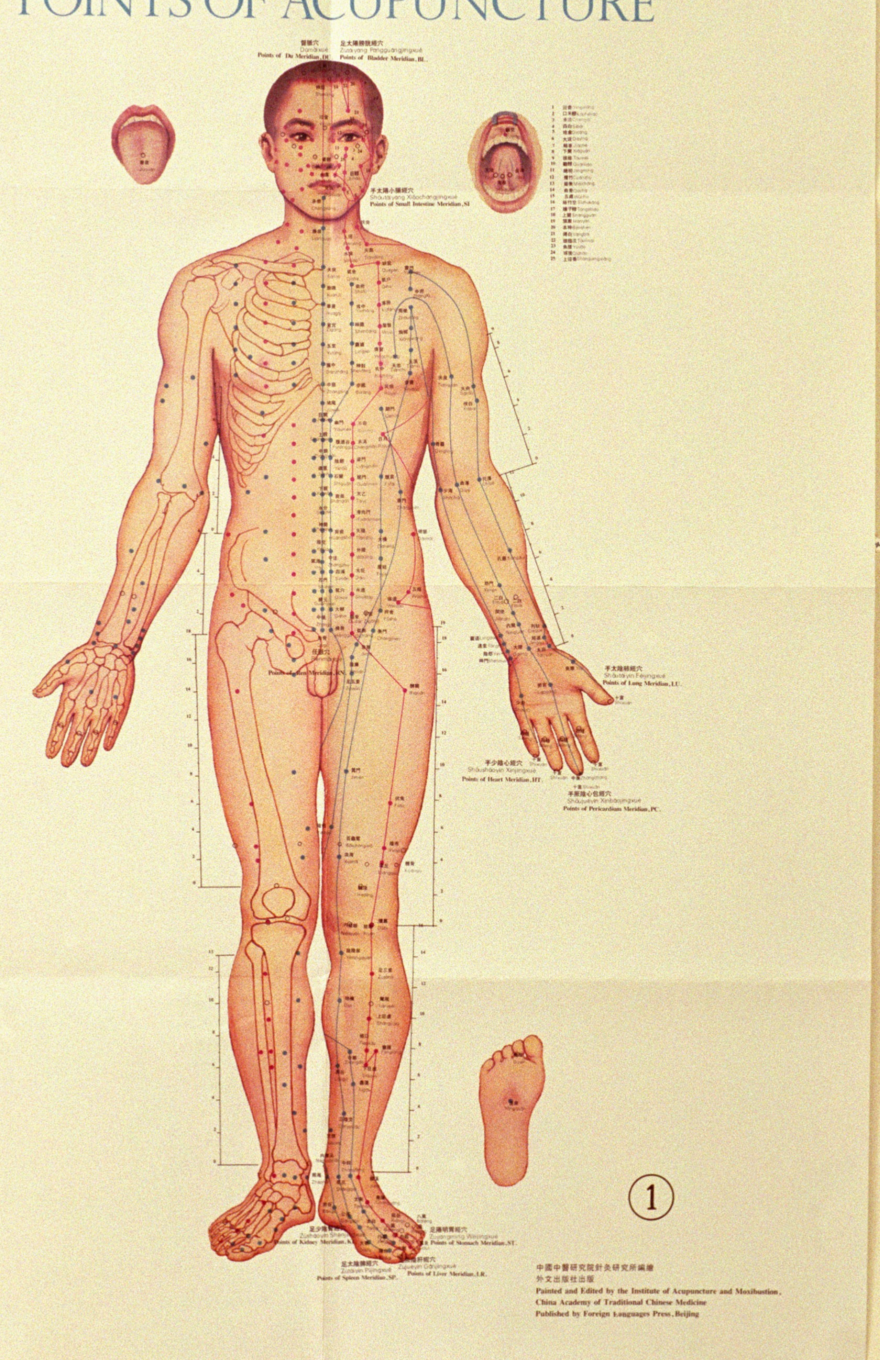
標準針灸經穴掛圖

STANDARD MERIDIAN POINTS OF ACUPUNCTURE



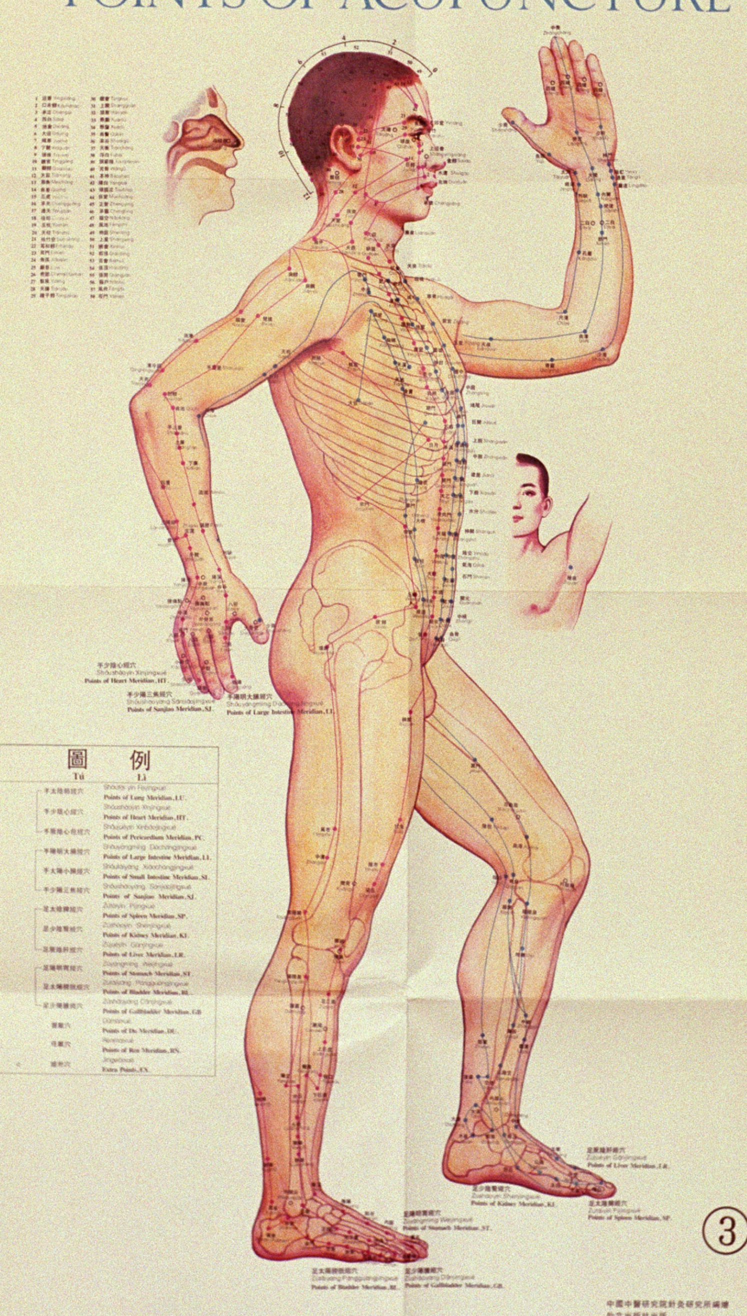
標準針灸經穴掛圖

STANDARD MERIDIAN POINTS OF ACUPUNCTURE



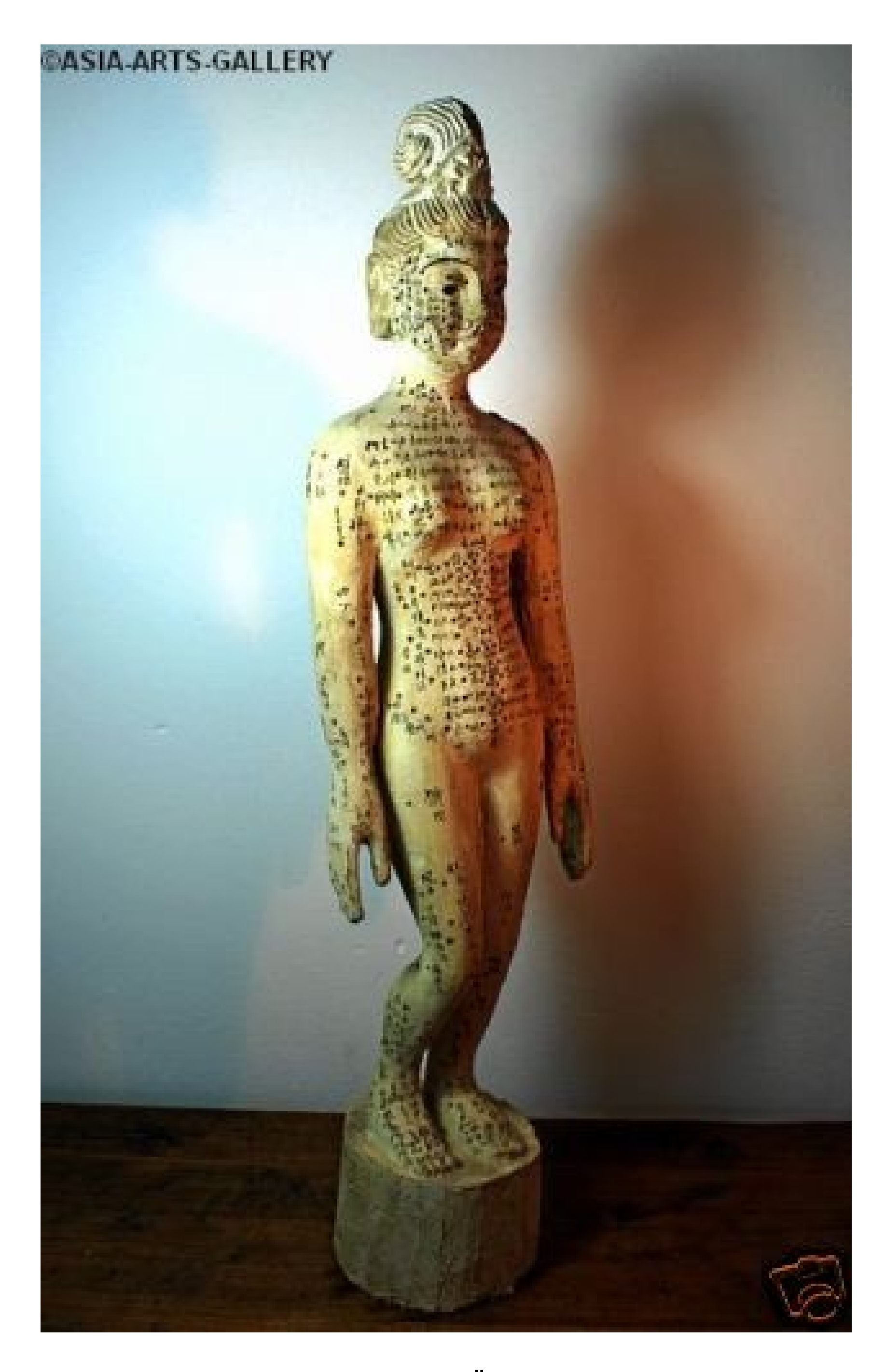
標準針灸經穴掛圖

STANDARD MERIDIAN POINTS OF ACUPUNCTURE



③

中國中醫研究院針灸研究所編繪
外文出版社出版
Painted and Edited by the Institute of Acupuncture and Moxibustion,
China Academy of Traditional Chinese Medicine
Published by Foreign Languages Press, Beijing



Im Qi Gong und im Tai Chi existieren vielfältige Übungen und Techniken, um diese Energie zu dirigieren und einen inneren Ausgleich herzustellen, der zu einem besseren Zustand führt.

Grundsätzlich wird gesagt, das diese Energie den Ursprung in etwa in der Körpermitte hat, und den Rücken hinauf und auf der Vorderseite des Körpers wieder herunter fließt. Die Wirksamkeit dieser Direktionstechniken ist mittlerweile Nachgewiesen (Anhand von der Auswirkung von Körperlichem Schmerz auf Gehirnwellen). Ein Eindrucksvolles Beispiel hierzu bieten Techniken der ehrenwerten Shaolin – Menschen können mit dem kompletten Körper nur auf 6 Speerspitzen platziert werden, und sind nicht nur in der Lage, den Schmerz zu ertragen, sondern tragen noch nicht einmal nennenswerte Verletzungen davon. Des weiteren ist es möglich, diese Energie in eine Bewegung zu „leiten“ bzw. sie so zu fokussieren, das zum Beispiel ein Schlag mit der Faust deutlich an Härte gewinnt. Auch ist möglich, eine Körperstelle durch Leitung von Energie unempfindlicher gegen einen Gegnerischen Schlag zu machen. Schmerzempfinden kann verringert werden.

Kapitel 11 – Bewegungslehre III

Auch im Bereich der Bewegungsprogramme ist Meditation eine Option, diese wird jedoch durch eine Meditative Bewegung ausgeführt. Es wird gleichzeitig in Bewegung Meditiert, an den Bewegungsprogrammen gearbeitet und Energie dirigiert. Dies ergibt Verbesserungen in vielfältiger Hinsicht. Der Geist wird beruhigt, Bewegungsmuster werden verinnerlicht und Energie wird balanciert. Dies führt zu Frieden und Harmonie, weicheren Bewegungen und einem Gefühl des entspannten Ausgleichs und der inneren Stärke während und nach der Meditation. Ein Vertreter dieser Richtung ist Tai Chi Ch'uan.

Ich möchte Ihnen an dieser Stelle empfehlen, sich etwas Zeit zu nehmen, und das Gelesene erst einmal mit Ihrem Geist zu be- und verarbeiten.

Abschnitt 2 – Sinne und Gesten

Kapitel 1 – Das Gegenüber I

1 - Zusammenhang von Repräsentationssystem und Augenbewegungen
Bei den Augenbewegungen beobachten wir Zusammenhänge zwischen dem beim Denken oder vor allem beim Sprechen verwendeten Repräsentationssystems und der aktuellen Augenposition. Die folgende Zeichnung zeigt dies bei einem Rechtshändigen Gegenüber:



Hierbei gilt zu beachten, dass Gustatorisch tiefer ist als Olfaktorisch.

2 – Zugangsmuster
Matching und Mismatching kann auch auf Repräsentationssysteme angewendet werden. Wenn Sie den Maximalen Zugang zu einer Person über die Repräsentationssysteme (sprachlich und bei Augenbewegungen) herstellen wollen, gleichen Sie sich den verwendeten Repräsentationssystemen bzw. den bevorzugten Sequenzen und Mustern des Gegenübers an. Wenn Sie Mismatchen, verwenden Sie im Prinzip das am wenigsten präferierte Repräsentationssystem an erster Stelle. Nicht zu vergessen bleibt, dass Menschen auch immer ein zweitliebstes Repräsentationssystem haben, und auch beim „drittliebsten“ noch Präferenzen in der sequentiellen Abfolge existieren.

Kapitel 2 – Sinne und ihre Grenzen

1 – Visuell

Das Menschliche Sichtfeld unterliegt diversen Einschränkungen. Ist ein Gegenstand zu

nah am Auge, kann er nicht mehr dreidimensional wahrgenommen werden. Die Mitte des Nasenrückens ist im Grunde nie sichtbar. Auf jeder Augenseite ragt ein Teil der Nase in das Sichtfeld, die Nase kann nicht zusammengesetzt Wahrgenommen werden. Die Ränder des Sichtfeldes erscheinen Schwarz, und über die Muskelbewegungen kann die Grenze des Sichtfeldes in einem gewissen Rahmen bewegt werden – ausser in der Mitte an der Nase, dort stehen solche Muskeln nicht zur Verfügung. Des Weiteren wäre der Blinde Fleck noch erwähnenswert, der sich beim Linken Auge Links vom Zentrum der Sicht befindet und beim Rechten Auge rechts davon. Nehmen Sie sich die Zeit ihn zu suchen – im Internet gibt es Zahlreiche Beispiele wie man den Fleck finden kann. Er entsteht übrigens durch den Austrittspunkt des Sehnerves. Durch Ausnutzung dieser Einschränkungen können Menschen gezielt in die Irre geleitet und über Ihr nächstes Vorgehen (z.B. einen Angriff) getäuscht werden. Im Grunde dient dies hauptsächlich zur Ablenkung.

2 – Auditiv

Das Ohr nimmt die Rechts- und Linkseinordnung über zwei Faktoren vor – einmal die Lautstärke auf der jeweiligen Seite, andererseits über den Zeitpunkt des Eintreffens des Schalls auf den jeweiligen Seiten. Durch Berechnung der Schallgeschwindigkeit kann man in einem Stereo Lautsprechersystem durch Verzögerungen zwischen den Seiten den Eindruck erwecken, das z.B. ein einzelner Sound von Links von der Linken Lautsprecherbox oder Rechts von der Rechten Lautsprecherbox kommt.
Die Ortung von vorne und hinten mit den Ohren gestaltet sich weit schwieriger – kommt ein Schallereigniß von hinten, wird es, da es die Ohrmuschel passieren muss, in seinem Frequenzgang verändert. Über dieses Schema nimmt das Höhrzentrum im Gehirn dann die Ortung vor, welche wesentlich schwieriger fällt als die Rechts / Links Ortung. Theoretisch ist es also möglich, durch eine künstliche Erzeugung dieser Veränderung im Frequenzgang den Schall so zu modifizieren, das er als von hinten statt von vorne kommend interpretiert wird. Wird diese Veränderung exakt vorgenommen, ist die Korrekte Ortung nicht mehr möglich (auf diesem Prinzip beruhen Surroundsysteme mit 2 Lautsprechern, jedoch ist jedes Ohr ein wenig unterschiedlich gebaut).

3 – Kinestethisch

Sämtliche wichtigen Aspekte des Körpergefühls auszuleuchten, würde den Rahmen dieses Kapitels sprengen. Es gibt Druck-, Tast-, Schmerz-, Temperatur- und Haarstellungsrezeptoren sowie Introspektion, die aber nicht den Sinnesleistungen zugerechnet wird.

4 – Gustatorisch

Auf der Menschlichen Zunge verteilen sich die unterschiedlichsten Rezeptoren, die in diverse Zonen auf der Zunge verteilt sind. Interessant ist, das es für „Scharf“ keine eigenen Rezeptoren gibt, das Gefühl von Schärfe ist einfach eine Hitze erzeugende Reaktion im Mund, daher wird die Schärfe auch im gesamten Mund wahrgenommen.

5 – Olfaktorisch

Im Gegensatz zu anderen Sinnen kann die emotionale Reaktion auf einen Geruch wesentlich später als das Geruchsereigniß auftreten und auch wesentlich länger dauern. Des weiteren gibt es zum Beispiel eine Verbindung zwischen Geruch und Sexualität sowie auch zu Schutzreflexen wie zum Beispiel dem Würgereiz. Generell ist dieser Sinn sehr „zäh“, also Mittel- bis (unter den Sinneswahrnehmungen relativ) Langfristig.

Kapitel 3 – Gestik

Die Menschliche Gestik lässt einen gewissen Interpretationsspielraum. Jeder Mensch hat eigene Gestik-Routinen. Gesten können zum Beispiel sexuell interpretiert werden oder in diverse Systeme wie öffnend / schließend, aufwärts oder abwärts gerichtet et cetera eingeteilt werden. Es gibt Möglichkeiten, in einer Auseinandersetzung die Einschränkungen der Sinne in Gestenform zu nutzen – zum Beispiel eine Kastenartige Geste, die auf die Einschränkungen im Sichtbereich anspielt und den Fokus des Gegenübers auf etwas richten kann – oder von etwas weg. Dies kann sehr gut als Ablenkungstechnik genutzt werden. Auch kann man die Konzentration des Gegenübers für einen Moment in Anspruch nehmen, indem man auf beiden Seiten den Blinden Fleck „verdeckt" bzw. auf beiden Seiten optischen Stimulus in diesem Sichtbereich bietet. Gesten dieser Art setzt man grundsätzlich unterstützend ein.

Abschnitt 3 – Hinter den Worten

Kapitel 1 - Indirekte und Versteckte Bedeutungen und Imperative

In der Weise, wie Menschen Worte kombinieren, verstecken sich unzählige versteckte Bedeutungen und Bedeutungsebenen. Worte können als Metapher für körpernahe Prozesse wie Sexualität oder auch auf der Ebene der Symboliken eines Menschen interpretiert werden. Die Verknüpfung der Worte ergibt meistens einen „versteckten Sinn", man geht davon aus, das der Mensch seine Unterbewussten Wahrheiten, Vorgänge und Zusammenhänge kommuniziert. Des weiteren gibt es den „versteckten Imperativ". Ein direkter Imperativ wäre „Lies dieses Buch". Ein versteckter Imperativ ist zum Beispiel: *„Wenn Sie dieses Buch dann lesen, ..."*.
Dieser Satzteil enthält die Versteckte Anweisung „Du wirst dieses Buch Lesen". Erschließen Sie sich so viele Interpretationsebenen wie möglich, Sie können dies effektiv in Ihre Kommunikation einbeziehen. Im Bereich der Psychologie gibt es zu diesem Thema ein breites Spektrum an Literatur. Wenn Sie feststellen, daß Sie einem Menschen durch Nutzung dieser Ebenen weiterhelfen können, indem Sie interpretieren, verstehen und kommunizieren, gibt Ihnen das nicht nur ein gutes Gefühl, Sie helfen Ihrer Umgebung auch effektiv weiter, und diese wird dann oft auch Ihnen gegenüber eine freundliche Position einnehmen.

Akkumulieren Sie solche Ebenen. Sie erweitern dadurch, dass Ihnen diese Ebenen für eine Weile Bewusst werden (und dann wieder in das Unterbewusstsein „fallen"), Ihren (bewussten) Handlungsspielraum.

Kapitel 2 - Hypnose und Suggestion

Eine *Hypnose* wird durch direkte oder indirekte *Suggestion* eines *Trance*-Zustandes induziert. Der Proband wird nun auf sein inneres Erleben fokussiert. Er erhält eine Abfolge von direkten oder indirekten Anweisungen, die Ihn nun zum Beispiel in seine inneren Welten versetzen, und direkt folgend wird er wieder von dieser Konzentration in einen Zustand versetzt in welchem die Suggestion aufgelöst wird, wobei er wieder in seine „normale" Wahrnehmung zurückkehrt und sich wieder seiner normalen Tätigkeit, zum Beispiel zu lesen oder zu kommunizieren, zuwendet. Bei diesem Hypnose- bzw. Suggestionsprozess kann eine sogenannte „*Posthypnotische Suggestion*" verbleiben.
Nun haben wir im Grunde nicht die Wahl, ob wir hypnotisieren wollen oder nicht – jeder Satz den wir äußern, enthält eine *Hypnotische Komponente*, sowohl direkt als auch

indirekt. Jedes Wort, jede Geste, jede Mimik enthält zu einem Gewissen Teil Hypnotisieren an sich.

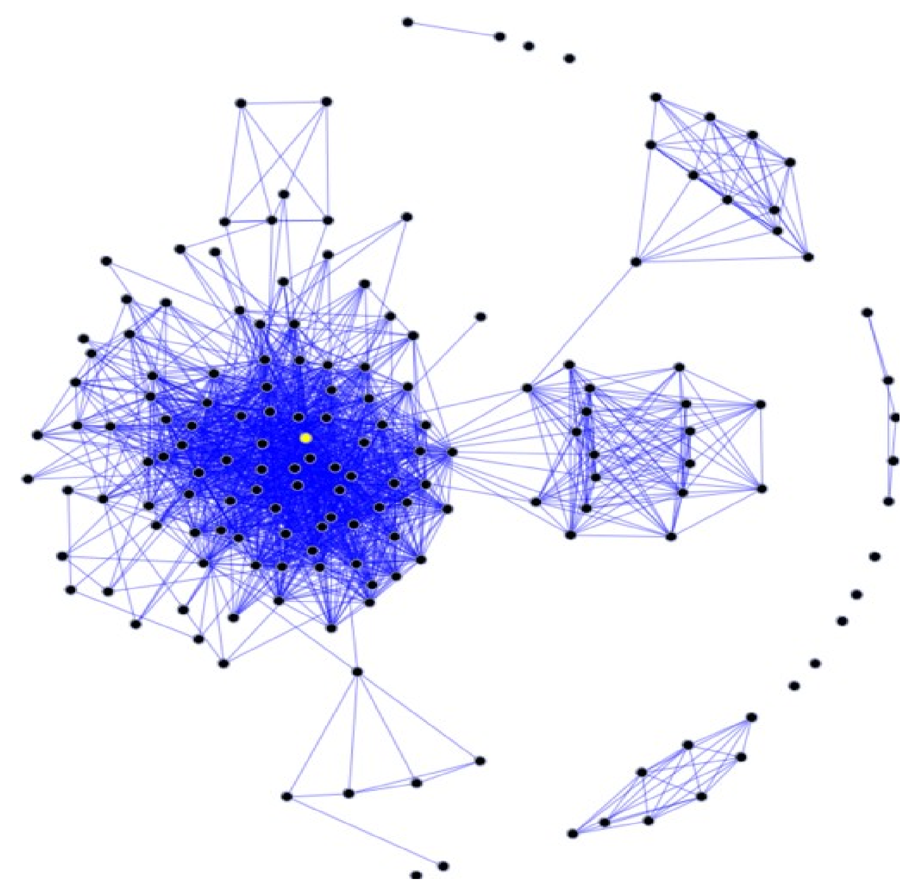
Fernhypnose bedeutet, das jemand *Hypnotisiert* wird, der sich eventuell nicht an demselben Ort befindet, zum Beispiel über ein Telefon oder eine Email.

Massenhypnose bedeutet, das wir entweder direkt bei einer Rede oder Kundgebung hypnotisieren, oder das wir über ein Medium wie Fernsehen oder Internet unsere Hypnose verbreiten, was eine Kombination aus Massen- und Fernhypnose darstellt. Des weiteren kann eine Suggestion so Konstruiert sein, das der Proband in Folge eine Weitere Person Hypnotisiert oder auch mehrere. Wir interagieren also in einer Art „Hypnotischen Netzwerk“, und überall „flitzen“ Suggestionen und Trancen durch dieses Netzwerk. Wenn ich eine Geschichte erzähle, und es wird wiederum davon Berichtet, ist meine Hypnose schon eine Person weiter gesprungen.

Kapitel 3 – Soziale Netzwerke und der „rote Hering“

Wir befinden uns also innerhalb eines Netzwerkes aus Beziehungen zwischen Personen, welche alle miteinander kommunizieren. Kommuniziert wird über Sprache und eine Unzahl von unbewussten Kanälen. Neuesten Forschungen zufolge wird wesentlich mehr über die zumeist unbewussten Kanäle kommuniziert als über reine Sprache, jedoch ist gesprochenes zumeist dauerhafter und außerdem leicht schriftlich Fixierbar. Wir können nicht „nicht Kommunizieren“.

Eine Studie über Soziale Netzwerke im Internet hat ergeben, das jeder jeden im Schnitt über 6,5 Personen kennt – also ich kenne jemanden der kennt jemanden etc. - und alle sind über im Schnitt 6,5 bzw. maximal 13 Personen miteinander bekannt. Im realen Leben ist dies ähnlich, auch wenn man davon ausgehen kann, das hier etwas mehr „hops“, also „zwischengestellte“ Personen im Spiel sind. Abgesehen davon gibt es „Abkürzungen“ über das Telefon oder das Internet bzw. werden für die Öffentlichkeit interessante oder passende Informationen eventuell „broadcastet“, also über einen Multiplikator weiterverteilt. Es bewegen sich nun also dauernd offen oder versteckt Informationen und Suggestionen durch dieses Netzwerk. Dies kann schwer kontrollierbar sein. Es ist immer sinnvoll, sich zu überlegen, wo eine Information herkommt, wem sie nutzt und wo sie plaziert werden soll, um was (?) zu erreichen, oder, falls sie aus einer Quelle stammt, die nicht so gut damit umgehen kann, wo sie herkommt bzw. wie sie sich zusammengebaut haben könnte und welche Wege sie wahrscheinlich noch genommen hat. Sie sollten die Kommunikationsrouten, über die Sie verfügen, überprüfen. Dies geht am effektivsten mit einem „roten Hering“. Dies ist eine Information, die entweder kaum Auswirkungen hat oder schlichtweg falsch ist, aber welche hochinteressant verpackt ist (so das sie auf jeden Fall weitergegeben wird). Man „wirft“ also einen „roten Hering“ und schaut dann, aus welcher Quelle die Information wieder zu einem „zurückkommt“ und prüft somit, welche Wege durch das soziale Netzwerk möglich sind. Die eigentliche Schwierigkeit besteht darin, den ursprünglichen „roten Hering“ in dieser Information wieder zu erkennen, da sich die Information ähnlich wie bei dem Spiel „Stille Post“ häufig unterwegs verändert. Dies erfordert also ein wenig Übung. Wenn Sie darin sicherer sind, sollten Sie in der Lage sein, diese Techniken zu kombinieren und Informationen innerhalb Ihres sozialen Netzwerkes zu platzieren, zu Navigieren und bewusst zu Ihrem Vorteil auszusteuern.



Ein Beispiel für ein soziales Netzwerkdiagramm. Der Knoten mit der höchsten Intermediationszentralität ist gelb gekennzeichnet.

Kapitel 4 - Massenhypnose und Gehirnwäsche

Pavlov
Der russische Forscher *Pavlov* formulierte als erster eine Technik, mit der sich effektiv eine Massenhypnose beziehungsweise auch Gehirnwäsche durchführen lässt.

Er unterscheidet 3 Phasen:

Äquivalente Phase: Das Gehirn erzeugt ähnliche Reaktionen auf starke wie auf schwache Stimuli.

Paradoxe Phase: Das Gehirn erzeugt stärkere Reaktionen auf schwache Stimuli als auf starke.

Ultra-Paradoxe Phase: Konditionierte Reaktionen und Handlungsschemata wechseln von positiv zu negativ oder von negativ zu positiv.

Dies ist eine Technik, mit denen zum Beispiel Massen beeinflusst werden, sich etwa einer Bewegung anzuschließen.

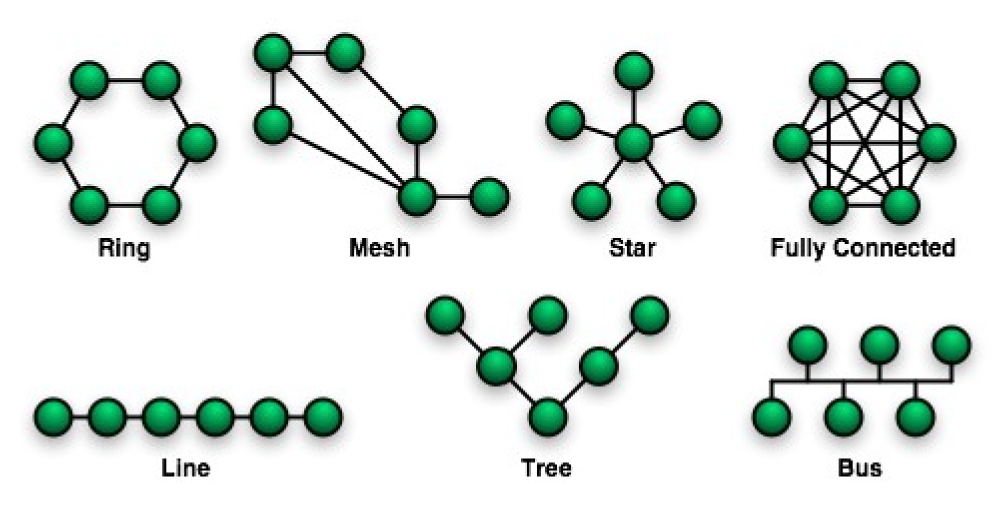
In der Werbung wird massiv versucht, die Linke Gehirnhälfte (Rational) so gut es eben geht, abzuschalten und eine *Suggestion* („Werbebotschaft“) so tief es geht im Unterbewusstsein zu platzieren
.
Jeder Mensch hat selbst die Wahl, ob er sich solchen Manipulationen aussetzt.

Abschnitt 4 – Symbole und Form

Kapitel 1 - Formgebung und Zusammenhänge

Ein Beispiel aus diesem Bereich ist die Ähnlichkeit in den äußeren Dimensionen eines Christlichen Kreuzes („Kruzifix“) und eines Din A4 – Blattes. Der Text auf dem Blatt wird bei einem Brief grob in Links oben und Rechts oben unterteilt (Anschrift und Absender) und auf dem größeren, unteren Teil meist Linksbündig oder Zentriert, sehr selten auch Rechtsbündig arrangiert. Vereinfachungen unter Zuhilfenahme von simplen Geometrischen Figuren sind in beinahe allen Bereichen zu finden. Unsere Gesellschaft wird gerne als Pyramide dargestellt, oder zum Beispiel die Topologien von Computernetzwerken mit Hilfe der Vereinfachung als Stern / Ring / Bus / Baum et cetera Struktur dargestellt. Wir erschließen uns Systeme häufig durch Geometrische Simplifizierungen und die Spielarten der Strukturierten Simplifizierung sind vielseitig.

Computernetzwerke:



Auch der Menschliche Körper und seine Bewegungen folgen gewissen Geometrischen Gesetzen, die sich zum Beispiel aus der Bewegungsmöglichkeit der Gelenke oder Muskeln ergeben. Auch Geräte müssen für einen Menschen bedienbar sein, und somit Gewissen Gesetzen in ihrer Formgebung und Ausführung folgen. Die Körpergeometrie kann also genauso Simplifiziert werden (siehe Kapitel 1).

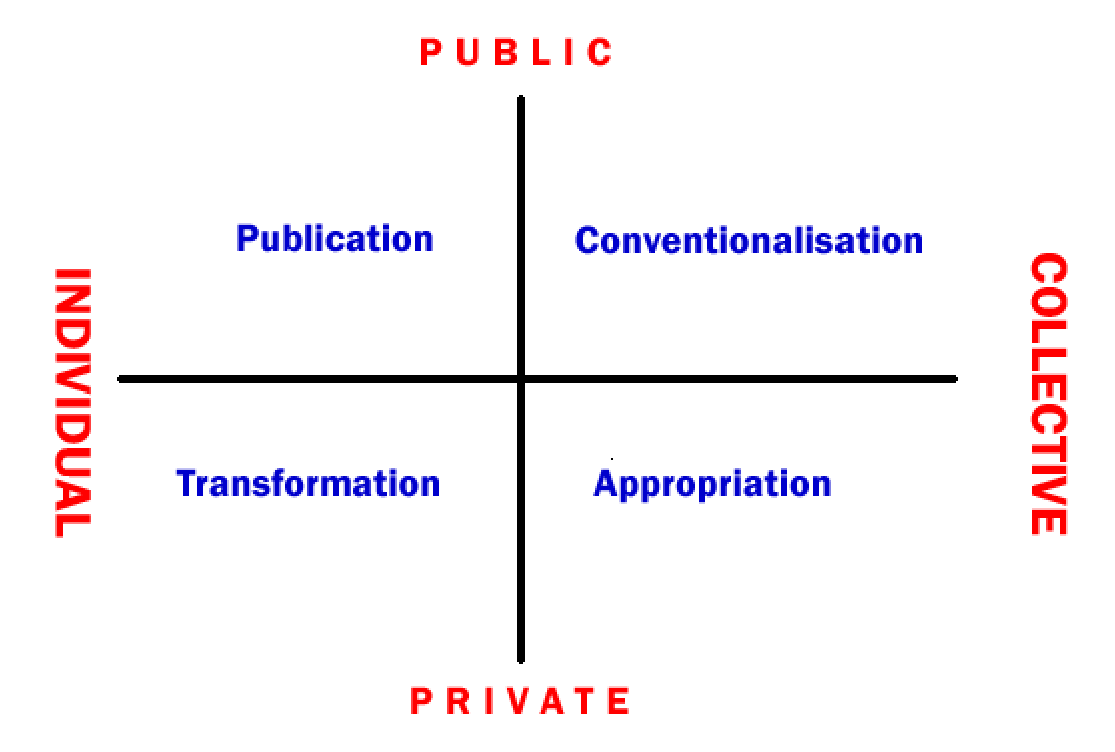
Kapitel 2 - Symbole des Individuums

Für jeden Menschen haben Gegenstände und sogar andere Personen Symbolcharakter – Wir geben Dingen, Personen, Tieren etc. selbst einen Symbolischen Wert. Dieser Setzt sich aus unterschiedlichsten Komponenten zusammen – Wert, Zusammenhang, Metaphorische Bedeutung, Assoziation mit einer Erfahrung oder einem Lebensabschnitt beziehungsweise einer Erinnerung oder Person, etc. Es ist möglich, Gegenstände die man vielleicht einem Menschen schenkt oder Verkauft, einen Symbolcharakter zu verleihen, entweder durch geschickte Auswahl oder durch Bilden einer Verbindung zwischen dem Gegenstand und oben Genannten Assoziationen einer Person. Auch Personen können Symbolcharakter haben – die erste Weibliche Kanzlerin, der erste farbige Präsident der Vereinigten Staaten usw. Auch nicht greifbare Symbolische Verbindungen können hierzu gezählt werden – das Symbolische Band zwischen zwei Menschen. Ein Symbol kann auch

negativ oder kompensatorisch bedeutend sein. Es richtet sich alles nach der Zuordnung zur Individualsymbolik.
Des weiteren erwähnenswert sind Traumsymbole, um deren Interpretation sich viele unterschiedliche Techniken und Schulen gebildet haben. Freud interpretierte Träume durch assoziieren, wodurch er sich Zugang zu den Komplexen eines Menschen verschaffte. Später stellte Jung fest, das diese Komplexe auch durch freie Assoziation gefunden werden können, ohne das man dazu einen Trauminhalt heranziehen müsste. Er versuchte nun, die Symboliken der Träume durch Beleuchtung des Trauminhalts von mehreren Seiten zu erschließen, anstatt sich durch freies assoziieren von dem Inhalt zu entfernen. So kann man die verschiedenen Aspekte des Traumes herausarbeiten und den Bezug zu den Symbolen der Wachwelt herstellen. Es kann auch im Wachzustand mit zum Beispiel beklemmenden Symbolen oder Bildern aus der Traumwelt kommuniziert werden. Im Fall von Albträumen: Machen Sie sich klar, dass diese Bilder, Symbole und Gestalten, wenn man anfängt, mit ihnen zu kommunizieren, einem im Grunde Freundlich gegenüber stehen, sobald man sich ihnen erst einmal Angenähert hat, und nach Bedeutung fragend mit ihnen in Kontakt tritt. Die Innere Frage und Antwort mit diesem Symbol ist nicht mehr von dem Albdruck behaftet, sie ist frei von der Angst, die vorher gespürt wurde. Dadurch eröffnet das Symbolische Traumbild selbst Ihnen seine Bedeutung.

Kapitel 3 - Kollektive Symbole

Hierzu zählt mit Sicherheit das oben erwähnte Kruzifix, sowie alle möglichen „weit verbreiteten“ Symbolgebungen. Sogar das „00“ oder das Herz auf einer Toilettentür fällt in diesen Bereich. Zumeist ist bei diesen Symbolen kein klarer Ursprung mehr feststellbar. Die mit diesen Zeichen und Symbolen verbundenen Assoziationen sind für uns selbstverständlich, wir denken kaum noch bewusst darüber nach. Im Unterbewussten haben wir eine Sammlung von Assoziationen mit ihnen, die individuell leicht variiert, da ein Christ mit dem Kruzifix etwas anderes verbindet als zum Beispiel ein Buddhist, und umgekehrt verhält es sich praktisch genauso.



Kapitel 4 - Lautsymboliken in der Schriftsprache

Es ist davon auszugehen, das unsere modernen Schriftzeichen im Gegensatz zu anderen Schriftsystemen häufig auf einer Assoziativen Verbindung mit der Geometrischen Anordnung unseres Sprechorgans bei der Lautbildung des entsprechenden Buchstabens beruhen.

Kapitel 5 – Anwendungen

Spielen Sie mit der Kombination von Symbolen und von Formen. Welche simplifizierten Geometrischen Formen können in Bezug gebracht werden mit der Funktionsweise verschiedener Systeme? Wie vereinfacht man die Konstruktionsweise unterschiedlicher Systematiken in Formen? Wie sind die symbolischen Zusammenhänge zwischen zum Beispiel Erlebnissen und Träumen oder anderen Erfahrungen? Wer diesen Transfer leisten kann, findet häufig gute Lern- und Lehrmethoden für Vorgehensweisen und Techniken oder einiges über seine eigenen Erlebnisswelten heraus. Beides bringt Sie auch noch in der Entwicklung eines effektiveren Lerntransfers voran.

Abschnitt 5 – Zurück zur Kampfkunst

Kapitel 1 - Verschiedene Stile

Neben der häufigen Einordnung der Stile nach Tierarten haben sich verschiedene Techniken als hilfreich erwiesen. Zum Beispiel das erstellen von „Kampfprogrammen“ in Form von Katas im Karate und anderen Stilen. Auch sehr effektiv ist die Weiterentwicklung der natürlichen Reaktion zum Beispiel auf einen Angriff. Hier wird auf die natürlichen, meist bei allen Menschen ähnlichen „Standardreaktionen“ eine effektivere Technik aufgesetzt, die den bereits etablierten Automatismus so ergänzt, das die Lösung des Problems optimiert wird (sehr wichtig unter anderem im Krav Maga). Außerdem wird mit dem Körpergedächtniss gearbeitet, das zum Beispiel durch Gleichgewichtsübungen verbessert werden kann. Wenn eine Übung so ausgelegt ist, das Sie das Bewegungsprogramm des Körpers direkt anspricht, also der Lerneffekt der Übung direkt „gespeichert“ wird, verbessert sich die Körperkontrolle rapide.

Des weiteren wird viel mit dem Lerntransfer zwischen Bewegungen gearbeitet – Bewegungen können auch Andeutungen einer komplexeren Technik sein. Im Capoeira kann aus einem Tanz eine Kampfkunst gelernt werden. Tanzen kann allerdings auch im Sinne moderner Diskothekenbesuche zur Weiterentwicklung der motorischen Fähigkeiten genutzt werden – und durch entsprechende Erforschung der Interaktion zwischen den Tanzenden können durch regelrechte „Reaktionstests“ Körperliche Bewegungsprogramme und Funktionen entwickelt, optimiert und ausprobiert werden. Dies kann der allgemeinen Fähigkeit zur Koordinierung und Ausführung von Bewegungen und Bewegungsabläufen zuträglich sein. Alles, was der Geist Körpernah effektiv „abspeichern“ kann, bringt hier eine Verbesserung der Geschwindigkeit, Ausführung und Präzision von Bewegungen und Bewegungsmustern.

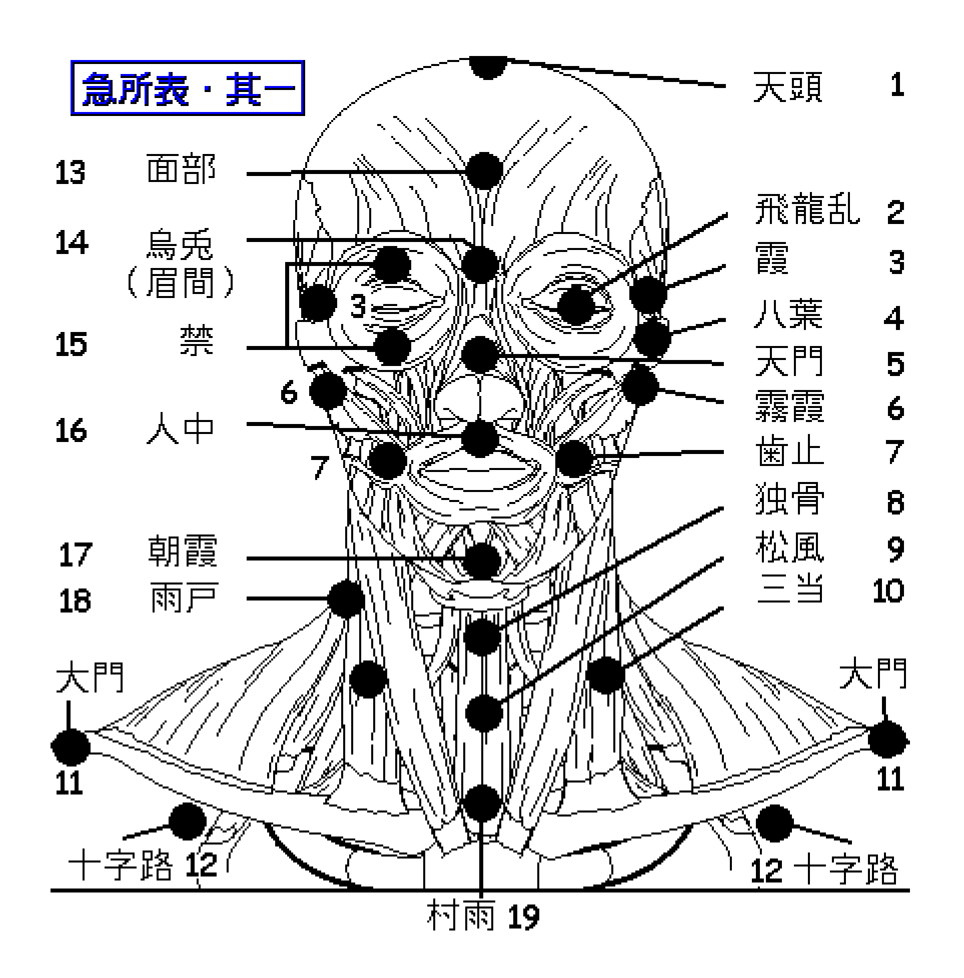
Kapitel 2 – Bewegungssequenzen

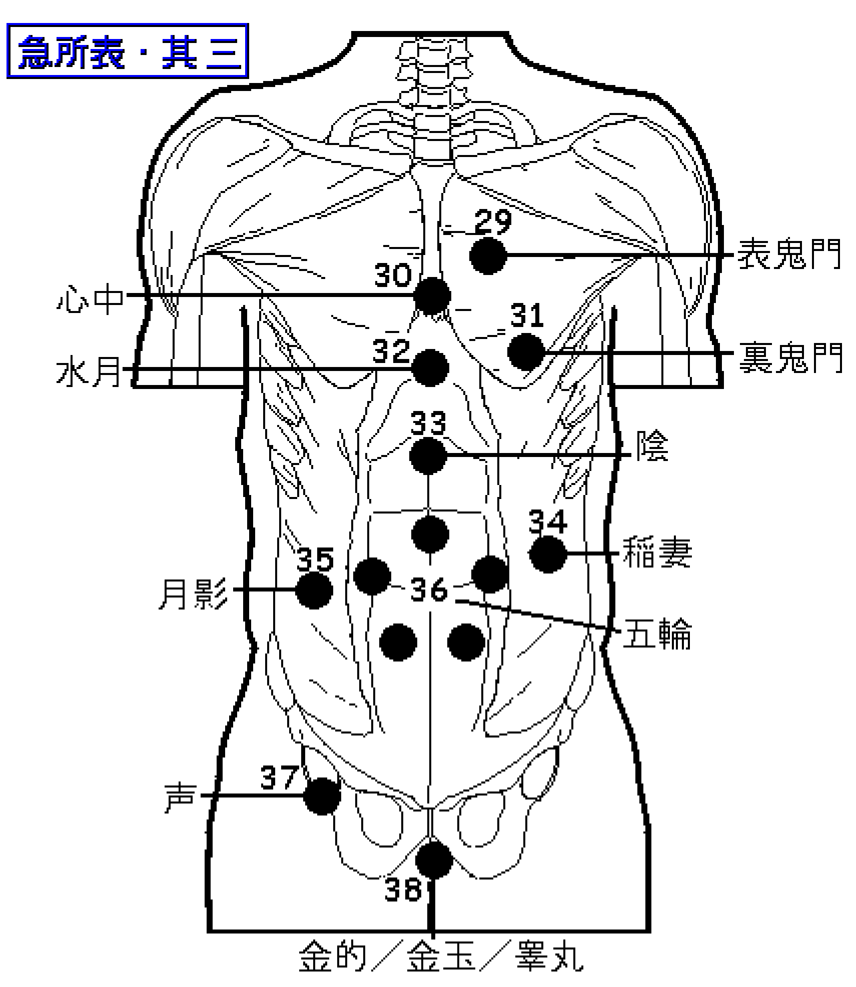
Die Verknüpfung zwischen Verschiedenen Kampftechniken ergibt Komplexe variierende Sequenzen, deren Optimierung im Mittelpunkt der Entwicklung in diesem Bereich steht. Im falle von der Benutzung der Katas als Kampfprogramm bzw. Sequenz kann zum Beispiel von einer Bestimmten Stelle des einen Kampfprogrammes zu einer ähnlichen Stelle in einem anderen Kampfprogramm gewechselt werden. Hieraus ergibt sich ein komplexeres System als die pure Sammlung von einzelnen Sequenzen. Die Wahl des Zielprogrammes ergibt sich aus den Reaktionen und den Sequenzen, die der Gegner verwendet. Als Gegentechniken bieten sich an: die Energie des Gegners durch Weiter- und Umleiten ausnutzen, die Schwächen des Gegners ausnutzen und die Stärken des Gegners ausnutzen (z.B. um eine berechenbare Reaktion zu provozieren). Jede Begegnung und Bewegung unter verschiedenen Menschen ist auch ein weiterer Abgleich derartiger (Kampf-) Sequenzen.

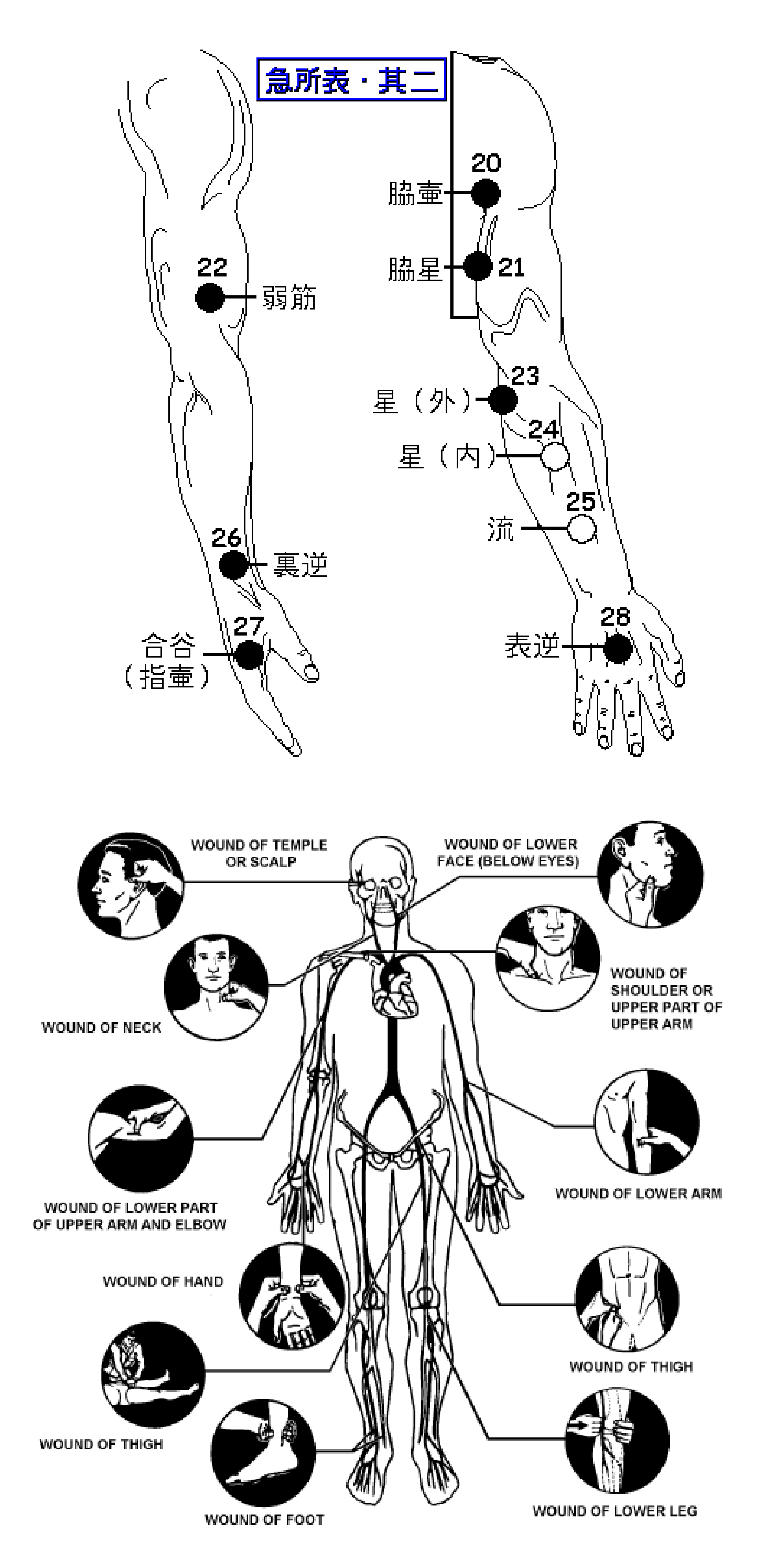
Kapitel 3 – Anwendung von Energie im Kampf

Hiermit ist konkret unsere innere Energie gemeint (Chi). Auch das Gegenüber hat ein mehr oder weniger balanciertes System innerer Energien zur Verfügung. In einer Kampfsituation bietet sich an, die Energie des Gegners aus der Balance zu bringen und sich so einen Vorteil zu verschaffen. Ein Ansatz hierzu ist Dim-Mak – hier verwendet man Akkupunktur- bzw. Akkupressurkarten und Techniken, nicht um die Energie des Gegenübers auszubalancieren, sondern um die Balance bewusst zu stören. Die Energie kann zum Beispiel aus einem Teil des Körpers „herausblockiert“ werden, so das dieser Teil des Körpers über weniger Energetisches Potential verfügt, und somit leichter attackierbar ist. Auch kann von zentral wichtigen Körperregionen Energie entzogen werden, um den Gegner zu schwächen.
Zu jeder Technik zur Herstellung einer Balance gibt es eine Technik zur Herstellung einer ungünstigen Energieverteilung, welche durch die entsprechende Umkehrtechnik rückgängig gemacht werden kann. Sie können auch Energie in einen Schlag oder Tritt leiten, um mit dem dergestalt gefestigten Körperteil auf einen Atemi-Punkt zu schlagen (besonders empfindliche Körperstelle).

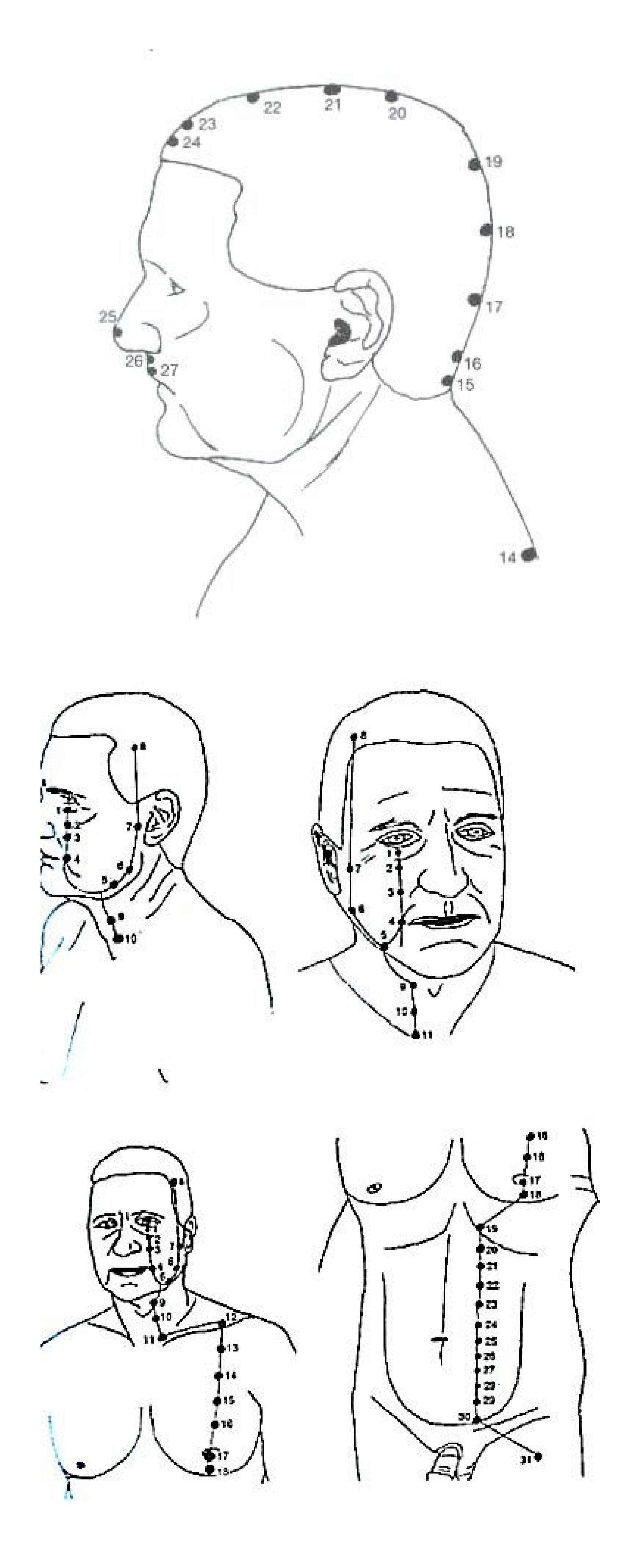
Atemi:


急所表・其一
天頭 1
13 面部
飛龍乱 2
14 烏兎（眉間）
霞 3
八葉 4
15 禁
天門 5
霧霞 6
16 人中
歯止 7
独骨 8
17 朝霞
松風 9
18 雨戸
三当 10
大門
11
十字路 12
12 十字路
村雨 19

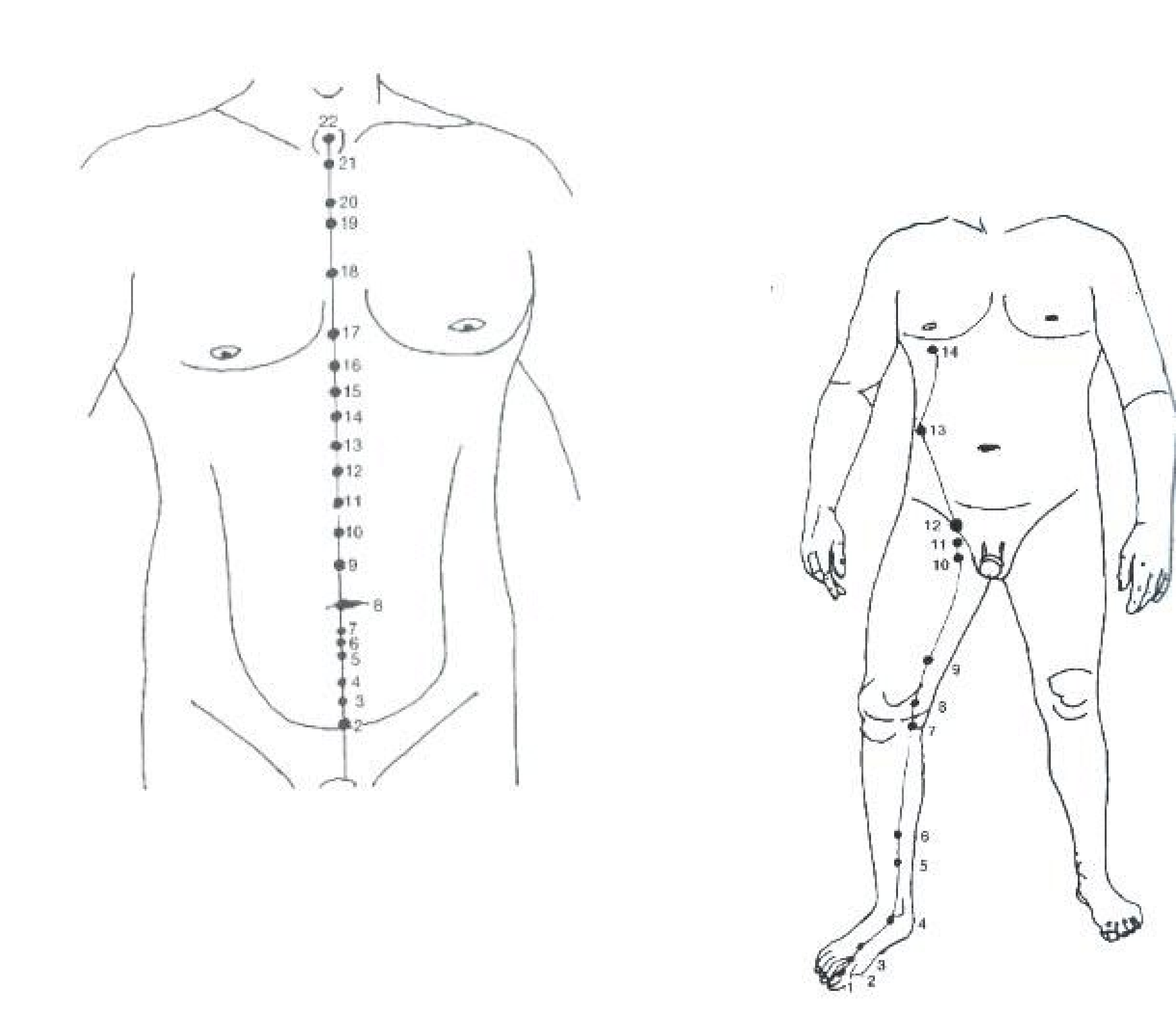

急所表・其 三
29
表鬼門
30
心中
31
裏鬼門
32
水月
33
陰
34
稲妻
35
月影
36
五輪
37
声
38
金的／金玉／睾丸



Hier nun die Karten mit den Extrameridianen und -punkten speziell für Dim-Mak:



22
21
20
23
24
19
18
17
25
26
27
16
15
14



Abschnitt 6 – Kommunikation und Computer

Kapitel 1 – Modernes Leben und Computerisierung

Noch einmal die Basis für das folgende Kapitel:

Ein Schema, als solches eine vereinfachte Darstellung der Realität oder einer Fiktion, füllt sich im Menschlichen Geist mit „Daten“ und Handlungsformen, um wieder Unterbewusst zu werden.

Genauer: Das Schema verhält sich grundsätzlich so, auch wenn es nicht als solches erkannt wurde.

Die Schlüsse, die der Menschliche Geist aus dem Schema zieht, werden jedoch leichter zugänglich, wenn das Schema nun als solches erkannt wird.

Und nun zur Technik:

Der Computer teilt sich uns mit über ein Schema, nämlich einen Bildschirm mit einer Auflösung, die unterhalb dessen liegt, was unsere Wahrnehmung in der Lage ist, zu differenzieren. Der Bildschirm ist ein Mittel der Schematischen Darstellung, er ist ein Visuelles Schema an sich. Als solches kann er erkannt werden, und die aus diesem Schema stammenden Daten werden hiermit dem Bewusstsein zugeführt.

Bei einem Fernseher oder einem Video auf einem Computerbildschirm ist zu beachten, dass, wenn sich der Rand eines Gegenstandes, einer Person oder eines Tieres verschiebt, sich auf dem Bildschirm nicht wirklich bewusster Rand verschiebt, sondern sich einfach nur nebeneinander liegende Bildpunkte verfärben.

Bei Schriften haben entweder alle Buchstaben dieselbe Breite („Monospace Fonts“) oder unterscheiden sich in der Breite, aber nicht in der (möglichen) Höhe. Schriftzeichen sind schematisierte Sprache, und auch der Buchdruck arbeitet nach diesem Prinzip. Selbst Schreibschrift ist eine Schematisierte darstellung von Worten bzw, Sprache.

Sämtliche Vorgänge innerhalb des Computers basieren auf Schemen, dass Grundschema des Gerätes ist dualistisch, es werden zwei unterschiedliche Werte (nach Stromflussmenge „1“ und „0“ getauft) verwendet, um eine Schemenwelt zu konstruieren. Hierbei sei darauf hingewiesen, dass „0“ zwar für sich betrachtet „nichts“ bedeutet, jedoch durch die Tatsache, dass ständig Einsen und Nullen zur Verrechnung verwendet werden, die Null immer eine tiefgreifendere Bedeutung hat als „nichts“. Wenn statt 1,0 einfach nur 1 weitergegeben würde, wäre der Sinnzusammenhang ein anderer, und daher funktioniert die „0“ als zweiter möglicher Wert zur „1“, und ist somit keine Manifestation von Bedeutungslosigkeit. Man hätte also getrost die Werte auch „1“ und „2“ taufen können. Der Unterschied rührt einfach daher, dass selbst, wenn auf einer „Leitung“ kein Strom fließt, dem puren Vorhandensein des Leiters eine Bedeutung zukommt.

Dies ist eine Reduzierung der Realität auf ein Schema aus zwei Zusänden.

Kapitel 2 - Tierkommunikation

Hier erstmal ein Artikel aus einem Wissenschaftlichen Magazin:

A major question, developed worldwide during the end of the past century was: How can animals, especially cetaceans, live such seemingly complex lives, using so few signals, signs, or symbols? Was there, in actuality, another, perhaps independent communication system within Nature, that we hadn't noticed mainly because of our own principal human communications?

A decade ago, such an independent communication system was demonstrated by two humpback whales under investigation by Ceta Research in Trinity, Newfoundland. It has since been found in other animals but only under low stress conditions. Under stress, organisms tend to revert to a dominant use of signals, and to Darwinian struggles for survival. But by discovering an organism with markedly reduced needs, one may usually find Rhythm Based Communication (RBC)

But How does it work?

In order to have this new type of communication, biological rhythms must be shared between two organisms so that synchronization occurs. After synchronization, Rhythm based communication is made possible by an organisms perception of lateness relative to on timeness. That is, the organisms, through synchronization, arrive at a common rhythm, and can then, within this synchronized rhythm, transmit and receive messages using combinations of ON-TIME, LATE, OFF-TIME and EARLY messages. Such information flow is Rhythm Based Communication (RBC).

Imagine two parallel "arrows" of conventional time, each associated with one of two communicating organisms, A and B. Now picture two turning wheels with their centres on the "arrows" of time, with different speeds of rotation (alpha rhythms)

To arrive at synchronization, organism A makes a signal in any time window of a single rotation, but only when the window reaches the vertical or "NOW-axis"

Organism A then repeats this action on the next one or more complete cycles of its wheel,

creating a pulsating rhythm always at the same position on its rotation (alpha concept)

The alpha concept can be confirmed by organism B, if it sends a signal which also occurs in a synchronous time window centred on the NOW-axis of any of its subsequent rotations

This sending of a synchronous signal defines the concept of On Timeness (or zero lateness).

Now that the organisms are synchronized, they can transmit and receive messages using combinations of ON-TIME, LATE, OFF-TIME and EARLY messages

If for a humpback whale we use 60 sec as the alpha rhythm then:

On Time (a) would be from 58 to 02 sec, centred at 12 o'clock, on a clock face.

Late (b) would then be 13-17 sec, centred at 3 o'clock.

Off Time (c) would be 28-32 sec, centred at 6 o'clock,

Early (d) would be 43-47 sec centred at 9 o'clock.

Experimentation by Ceta Research has shown that following messages now appear to be identical for some marine mammals, terrestrial mammals and seabirds.

1. Synchronization: Establishing the On Time concept of a demonstrated rhythm.
2. A greeting or "passkey": Saying hello is done using an Off Time - Off Time - On Time message
3. A reciprocal greeting: Rhythmic mimicry via a return of the hello message is a sign of lowering biological stress and readiness to communicate.
4. A reciprocal overlapping greeting: This happens when #3 overlaps the timing of #2; occurring most often after repeated reciprocal greetings between the same two organisms.

5. The declarative (i.e. a simple noun): Facts are stated as combinations of Late or Early, Off Time or On Time. An example from Ceta Research experiments would be Late - On Time - Late - Early to represent "A Location"
6. The interrogative: Questions are stated as rhythmic, "time-symmetric," signals, mirror images of the declarative; an example would be Early - On Time - Early - Late to represent "Location?" or "Are you going to Location"?" This is a reversal of the circular direction of RBT.
7. The affirmative (Yes): A double signal On Time
8. The negative (No): A double signal Off Time .
9. A farewell: A rhythmic, opposite phase message, to the greeting of #2 above. The rhythmic coding is On Time - On Time - Off Time This is commonly mimicked by the second organism during departure.
10. Time Compression: A double signal in a single rotation window thereby shortening a message by one RBT revolution an example would be a greeting with a double signal Off Time followed by an On Time signal. Time compression apparently corresponds to the emotion of joy and is invariably followed by a breach for some cetaceans.

Experimentation by Ceta Research on human-animal RBC rhythms show that alpha rhythms differ by species and situation, ranging from 10 sec for young fox kits to 120 sec for fin whales.

Ceta Research believe that RBC could work for all animals (and in fact for all life).

Probieren Sie diese Kommunikationsstruktur eine Weile mit Ihrer Umgebung aus, Sie werden Überrascht sein. Insbesondere, wenn Sie diesen Artikel Parallel zu folgendem Wikipedia Text betrachten:

Die Trommelsprache

Das traditionelle in Afrika übliche Trommeln lässt sich in drei unterschiedliche Arten unterteilen. Zum einen kann ein Rhythmus einen Gedanken (oder ein Signal) darstellen.

Zum anderen kann er die Form einer gesprochenen Äußerung wiederholen, und zum dritten kann er einfach auf musikalischen Regeln beruhen.

Kommunikationsmethoden per Trommel sind nicht Sprachen im eigentlichen Sinn; sie basieren auf tatsächlichen natürlichen Sprachen. Die Töne, die erzeugt werden, beruhen auf Konventionen; idiomatische Signale basieren auf Sprechmustern. Die Botschaften sind normalerweise feste Stereotype und kontextabhängig. Möglichkeiten neuer Kombinationen und Ausdrucksmöglichkeiten fehlen.

In Zentralafrika und Ostafrika stellen die Trommelsprachmuster Silbenlängen und Töne der jeweiligen afrikanischen Sprache dar. In Tonsprachen, wo Silben mit einem bestimmten Ton verbunden sind, werden einige Wörter nur durch ihr suprasegmentales Profil unterschieden. Daher können Silbentrommelsprachen eine Nachricht häufig allein durch die tonalen Phoneme übermitteln.

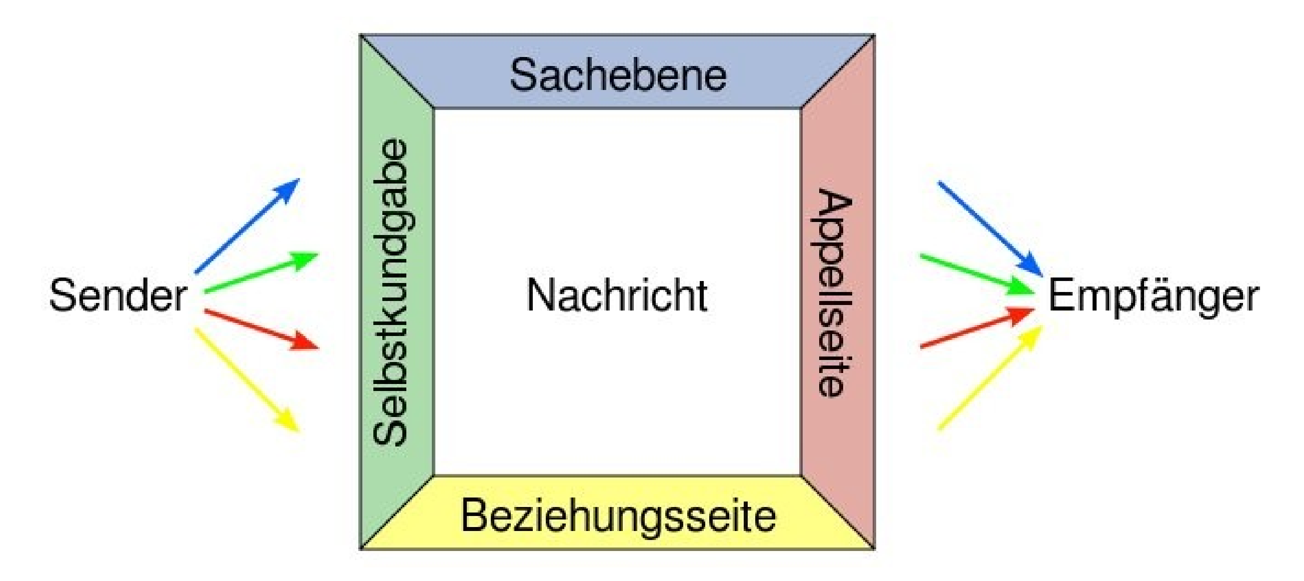
In bestimmten Sprachen wird der Taktabstand jeder Silbe speziell auf eine jede angrenzende Silbe festgelegt. In diesen Fällen können Nachrichten mit der gleichen Schlaggeschwindigkeit wie die Redegeschwindigkeit übertragen werden da Rhythmus und Sprachmelodik als je gleichwertige gesprochene Äußerung anzusehen sind.

Zu Übermittlungsfehlern kann es wegen der überaus vieldeutigen Natur der Kommunikation kommen. Diese werden durch den jeweiligen Kontext und den Gebrauch fester Wendungen verringert. Z.B. in Jabo sprechen die meisten Ethnien monosyllabisch. Indem man ein Sprichwort oder einen Ehrentitel verwendet, um einem Tier, einer Person oder Gegenstand eine höhere Bedeutung zu verleihen, kann der entsprechende Einzelschlag durch ein rhythmisches oder melodisches Motiv mit dem adäquaten Thema ersetzt werden. Tatsächlich verstehen nicht alle Hörer alle festen Redewendungen; die Trommelsprache dient lediglich dem Niveau der Verständigung im jeweils unmittelbaren Interesse.

Einige Völker wie die Melanesier erweiterten diese Methode, indem sie zur Bildung ihrer Trommelsignale Zeichen frei erfanden. Dies steht in deutlichem Gegensatz zu den Efik von Nigeria, die solche Botschaften gebrauchen, die eine exakte Entsprechung zu den Tönen der jeweiligen Morpheme darstellen. Wieder anders verhält es sich bei der Ewe- Sprache in Togo, wo nur Hauptsätze und ihre Kombinationen in die Trommelsprache übersetzt werden. Kleinere Einheiten werden nicht verwendet; ein Klangbild gibt einen jeweils vollständigen Gedanken wieder. Ähnlich verhält es sich bei den Tangu von Neu-Guinea, deren Signale Redewendungen darstellen, die aus Teilen bekannter Melodien, quasi-poetischen Rhythmen oder lediglich persönlich vereinbarten Rhythmen bestehen.

Eine Trommel als Sprechgerät ist kulturell definiert und von den linguistisch/kulturellen Grenzen abhängig. Folglich leidet diese Kommunikation ebenso unter Übersetzungsproblemen wie die wörtliche Kommunikation.

Kapitel 3 - Kommunikation



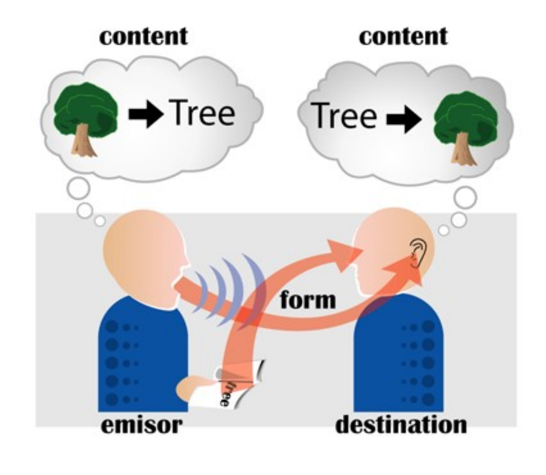
Perspektivenübernahme

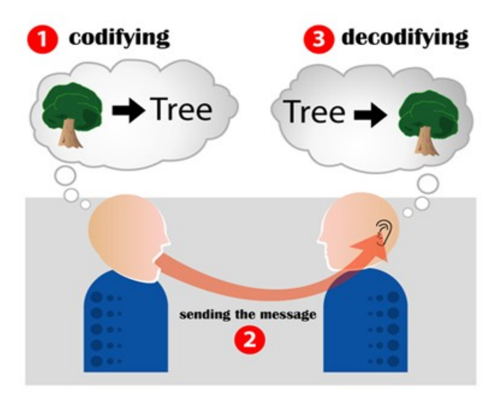
Perspektivenübernahme ist eine Technik bzw. Fähigkeit aus der Sozialpsychologie, bei der man sich in die Rolle und Position eines anderen hineinversetzt und versucht, die Welt aus dessen Sicht zu sehen.

> „in den Mokassins eines anderen gehen" - (Indianische Redensart, vollständig „Urteile nie über einen anderen, bevor Du nicht einen Mond lang in seinen Mokassins gegangen bist" für: sich in seine Rolle, seine Perspektive einfühlen)
>
> Außerdem wird darunter die Fähigkeit verstanden, auf andere Werthaltungen und Normen einzugehen, um sie in die Person integrieren und neue soziale Rollen annehmen zu können (vgl. Tausch (Soziologie)).

Wesentlich dabei ist, dass der eigene Affektzustand dem Gefühlszustand einer anderen Person entspricht. Dies wird dadurch ausgelöst, dass man die Perspektive der anderen Person einnimmt – „in ihre Haut schlüpft" – und so ihre emotionalen und anderen Reaktionen begreifen kann. Dies gelingt teilweise sogar in extremen Situationen. Beispielsweise wird in Anti-Aggressivitäts-Trainings die Fähigkeit von (potenziellen) Gewalttätern gefordert, sich empathisch in ihre Opfer hineinzuversetzen.

Die gemeinsame Übernahme einer Perspektive hängt in der Geschichte oft mit demokratischen Tendenzen beziehungsweise mit der Überbrückung von Standesgrenzen zusammen. Das Theater der griechischen Antike war eng mit der Idee der athenischen Demokratie verbunden.





Gratuliere, Sie haben es geschafft. 2009 [rst].

Danksagungen:

Krolik26 für Probelektüre und als „Versuchskaninchen“

Das Kampfkunstforum – www.kampfkunstforum.de

Joseph O'Connor und John Seymour für das hervorragende Buch „Gelungene Kommunikation Und Persöhnliche Entfaltung“

Posthum Carl-Gustav Jung für ein herausragendes Lebenswerk

Alle Autoren, die im Bereich der Psychologie, insbesondere des NLP, und der Kampfkunst schreiben.